NATHANIEL BRANDEN

CEI ȘASE STÂLPI AI ÎNCREDERII ÎN SINE

CONȘTIENTIZARE
ACCEPTARE
RESPONSABILITATE
ÎNCREDERE
SCOP
INTEGRITATE

AMSTA publishing

Aprecieri pentru

CEI ŞASE STÂLPI AI ÎNCREDERII ÎN SINE

„Uluitoare! Probabil cea mai importantă carte scrisă vreodată despre respectul de sine” – Robert W. Reasoner, preşedinte, International Council for Self-Esteem

„Nathaniel Branden este un gigant în domeniul respectului de sine. *Cei şase stâlpi ai încrederii în sine* este o lectură obligatorie pentru toată lumea. – Kenneth Blanchard, coautor al lucrării *The One-Minute Manager*

„O contribuţie extraordinară adusă de un pionier al respectului de sine.” – Dr. Thomas Gordon, fondatorul Parent Effectiveness Training (P.E.T.)

„*Cei şase stâlpi ai încrederii în sine* este o operă de artă.” – Warren Farrell, doctor în filosofie, autorul lucrării *The Myth of Male Power*

„Clară, la obiect şi profundă. Nathaniel Branden dezvăluie căile de actualizare şi celebrare a sinelui tău remarcabil.” – Elaine Mazlish şi Adele Faber, autoarele lucrărilor *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* şi *Siblings Without Rivalry*

„Din multitudinea de cărţi de management şi cele de tipul «cum să...», lucrarea formidabilă a dr. Branden iese în evidenţă. Descrie legătura respectului de sine cu succesul individual şi organizaţional, în urma unei analize foarte atente. Nu numai că este o lectură obligatorie, ci şi o carte a cărei lectură te obligă să acţionezi.” – Dick Sethi, director adjunct, Leadership Development Program, AT&T

„Noua carte a lui Nathaniel Branden este o operă de artă. Este o lectură obligatorie pentru toţi cei care încă se străduiesc să atingă un ţel.” – Charles „Red” Scott, preşedinte emerit, Fuqua Industries Inc., laureat în anul 1984 al Premiului Horatio Alger

CEI
ȘASE
STÂLPI
AI
ÎNCREDERII
ÎN SINE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BRANDEN, NATHANIEL
Cei şase stâlpi ai încrederii în sine/
Nathaniel Branden; trad.: Dorina Oprea;
ed.: Ana Maria Stanca. - Bucureşti :
Amsta Publishing, 2008

ISBN 978-973-88521-6-7

I. Oprea, Dorina (trad.)
II. Stanca, Ana Maria (ed.)

159.9

THE SIX PILLARS OF SELF-ESTEEM
THE DEFINITIVE WORK ON SELF-ESTEEM BY THE
LEADING PIONEER IN THE FIELD
NATHANIEL BRANDEN

Copyright © 1994 by Nathaniel Branden
All rights reserved.

CEI ŞASE STÂLPI AI ÎNCREDERII ÎN SINE
NATHANIEL BRANDEN

ISBN 978-973-88521-6-7

© 2008 – EDITURA AMSTA PUBLISHING

Editor: Ana Maria Stanca

Traducere: Dorina Oprea

internet: www.amsta.ro
email: office@amsta.ro

NATHANIEL BRANDEN

CEI
ŞASE
STÂLPI
AI
ÎNCREDERII
ÎN SINE

AMSTA
publishing
www.amsta.ro

Cuprins

Introducere || 11

PRIMA PARTE RESPECTUL DE SINE: PRINCIPII DE BAZĂ

1 Respectul de sine: sistemul imunitar al conştiinţei || 21
2 Semnificaţia respectului de sine || 45
3 Expresia respectului de sine || 63
4 Iluzia respectului de sine || 69

A DOUA PARTE SURSELE INTERNE ALE RESPECTULUI DE SINE

5 Concentrarea pe acţiune || 79
6 Practica unui trai conştient || 87
7 Practica acceptării propriei persoane || 111
8 Practica propriei responsabilităţi || 126
9 Practica încrederii în sine || 139
10 Practica unei vieţi în care ţi-ai stabilit scopuri || 151
11 Practica integrităţii personale || 165
12 Filosofia respectului de sine || 182

A TREIA PARTE INFLUENŢE EXTERNE: TU ŞI CEILALŢI

13 Educarea respectului de sine în cazul unui copil || 193
14 Respectul de sine în şcoli || 225
15 Respectul de sine şi locul de muncă || 250

16 Respectul de sine şi psihoterapia || 280
17 Respectul de sine şi cultura || 301
18 Cel de-al şaptelea stâlp al încrederii în sine || 327

ANEXA A: Criticarea altor definiţii ale respectului de sine || 331

ANEXA B: Exerciţiile de completare a propoziţiilor pentru construirea respectului de sine || 335

ANEXA C: Recomandări pentru un studiu aprofundat || 345

Referinţe || 349

Mulţumiri || 351

Lui Devers Branden

Introducere

Scopul meu în urma scrierii acestei cărţi este acela de a identifica, după o analiză mai profundă şi mai cuprinzătoare decât cea întreprinsă în cazul lucrărilor anterioare, cei mai importanţi factori de care depinde respectul de sine. Dacă respectul de sine are legătură cu sănătatea mentală, atunci acesta este unul dintre cele mai presante subiecte.

Agitaţia specifică zilelor noastre presupune existenţa unei personalităţi puternice, cu o conştientizare clară a identităţii, competenţei şi valorii. Din cauza inexistenţei unui consens cultural şi în absenţa unor modele valoroase, cu foarte puţine lucruri în peisajul public care să ne inspire încredere, dar şi din cauza schimbărilor rapide şi dezorientate a caracteristicilor permanente din viaţa noastră, este foarte periculos, ca moment din istorie, să nu ştim cine suntem sau să nu avem încredere în noi. Stabilitatea pe care nu o putem găsi în lumea exterioară trebuie creată în interiorul propriei persoane. Faptul că faci faţă vieţii având un respect scăzut faţă de sine este un dezavantaj enorm. Aceste consideraţii reprezintă o parte din motivaţia mea de a scrie prezenta lucrare.

În esenţă, cartea oferă răspunsurile mele la patru întrebări. Ce este respectul de sine? De ce este important respectul de sine? Ce putem face ca să mărim nivelul respectului de sine? Ce rol joacă ceilalţi în influenţarea propriului nostru respect de sine?

Respectul de sine este determinat atât de factori interni, cât şi de factori externi. „Intern" înseamnă factori intrinseci sau generaţi de ideile, convingerile, practicile şi comportamentele individuale. „Externi" înseamnă factori din mediul înconjurător: mesaje transmise verbal sau non-verbal, experienţe evocate de către părinţi, profesori, alte persoane importante pentru noi, organizaţii şi culturi. Analizez respectul de sine din interior, dar și din exterior: care este contribuția unei persoane la respectul de sine și care este contribuția celorlalți. Din cunoștințele mele, această analiză a mai fost întreprinsă înainte.

Când am publicat *The Psychology of Self-Esteem*, în 1969, credeam că am zis tot ce era de zis despre acest subiect. În 1970, când mi-am dat seama că mai erau, de fapt, câteva probleme de abordat, am scris lucrarea *Breaking Free*. Apoi, în 1972, „pentru a acoperi alte câteva goluri", am scris *The Disowned Self*. După aceea, mi-am zis că am epuizat absolut tot ceea ce era de spus despre respectul față de sine și că voi începe să abordez și alte teme. După un deceniu și ceva, am început să mă gândesc cât de multe lucruri am experimentat și am învățat despre respectul de sine în timpul care trecuse de la publicarea primei lucrări, așa că m-am decis să scriu încă o carte despre acest subiect; *Honoring the Self* a fost publicată în 1983. Câțiva ani mai târziu, m-am gândit că ar fi util să scriu un ghid care să abordeze problema din punctul de vedere al modului în care să acționezi, adresat persoanelor care vor să-și îmbunătățească respectul de sine – *How to Raise the Self-Esteem*, publicată în 1986. Cu siguranță terminasem tot ce era de spus despre acest subiect. Dar în timpul aceleiași perioade, „mișcarea respectului de sine" a explodat în întreaga țară; toată lumea vorbea despre respectul de sine; au fost publicate multe cărți, erau susținute sesiuni de lectură și conferințe – și nu eram prea entuziasmat de calitatea celor spuse sau scrise. Aveam discuții aprinse cu colegii. Deși lucrările scrise de unii dintre ei erau excelente, mi-am dat seama că mai erau multe de spus. Am înțeles cât de multe probleme nu fuseseră încă rezolvate, la cât de multe întrebări trebuia să mai răspund, de care nu mă ocupasem înainte și cât de multe idei aveam despre care nu spusesem sau nu scrisesem încă nimic. Și, peste toate acestea, am vizualizat necesitatea de a trece cu mult dincolo de lucrările mele anterioare și de a enumera care dintre ele creează și susțin un respect crescut și puternic față de propria persoană. (Am folosit atât termenul „puternic", cât și pe cel de „crescut"). Încă o dată, am fost nevoit să analizez noi aspecte ale acestui domeniu niciodată examinat suficient și să mă gândesc la modalități de a identifica niveluri mai profunde de a înțelege ce reprezintă pentru mine singurul și cel mai important subiect de psihologie din lume.

Am înțeles că tot ceea ce începusem cu mai mulți ani înainte ca pasiune, sau chiar fascinație, devenise o misiune.

Gândindu-mă la rădăcinile acestei pasiuni, m-am întors înapoi în anii adolescenței, în perioada în care dorința imperioasă de a fi independent se lovea de presiunea de a mă conforma. Nu este simplu să scriu în mod obiectiv despre acea perioadă și nu vreau să induc în mod arogant că nu am făcut sau nu am simțit un anumit lucru. Realitatea este că, adolescent fiind, am avut un simț sacru, dar neformulat exact, al misiunii mele în viață. Am avut convingerea că nimic nu contează mai mult decât păstrarea abilității de a vedea lumea prin propriii mei ochi. Credeam că așa trebuie să simtă toată lumea. Această perspectivă nu s-a schimbat niciodată. Eram extrem de conștient de presiunea de a mă adapta și de a-mi însuși valorile „tribului" – familie, comunitate și cultură. Mi se părea că mi se cerea să-mi abandonez propriile păreri, dar și convingerea că viața mea și ceea ce făceam din ea aveau cea mai mare valoare posibilă. I-am văzut pe contemporanii mei abandonând și pierzându-și pasiunea – și, câteodată, într-o consternare dureroasă și singuratică, voiam să înțeleg de ce. De ce înaintarea în vârstă devenea sinonimă cu renunțarea? Dacă dorința mea extremă din copilărie a fost înțelegerea, o altă dorință, la fel de intensă, se forma, dar nu la fel de conștient: dorința de a comunica părerile mele întregii lumi; la urma urmei, de a comunica viziunea mea asupra vieții. Au trecut câțiva ani până când mi-am dat seama, la cel mai profund nivel, că experimentez aceste lucruri ca *profesor* – profesor de *valori*. Dincolo de toată munca mea, ideea principală pe care am vrut să o transmit ca profesor era următoarea: *Viața ta este importantă. Onorează-o. Luptă ca să scoți la iveală cele mai înalte posibilități ale tale.*

Am avut propriile mele lupte în ceea ce privește respectul de sine și am dat câteva exemple în acest sens în lucrarea de față. Întregul context este redat în memoriile mele, *Judgment Day*. Nu voi pretinde că tot ceea ce știu despre respectul de sine am învățat de la pacienții mei de la psihoterapie. Unele dintre cele mai importante lucruri le-am învățat din faptul că m-am gândit la propriile mele greșeli și din conștientizarea faptului că acțiunile mele mi-au scăzut sau, dimpotrivă, mi-au mărit respectul față de mine. Am scris, parțial, ca profesor al meu.

Aș fi nebun să spun că am scris acum raportul final despre psihologia respectului de sine. Dar această lucrare reprezintă o încununare a tuturor celor anterioare.

Am citit prima dată despre respectul de sine și despre impactul său asupra vieții sentimentale, profesionale și asupra luptei pentru fericire la începutul anilor '50 și am publicat primele mele articole despre acest subiect în anii '60. Provocarea în acel moment era să fac publicul să înțeleagă importanța sa. „Respectul de sine" nu mai este o simplă expresie folosită la scară largă. Astăzi, pericolul poate consta în faptul că a devenit o expresie la modă. Este pe vârful buzelor tuturor, ceea ce nu înseamnă neapărat că este înțeleasă mai bine. Totuşi, dacă nu suntem foarte clari în legătură cu înțelesul său precis şi cu factorii specifici de care depinde succesul său – dacă nu suntem atenți la modul în care gândim sau dacă simplificăm excesiv şi popularizăm excesiv psihologia, atunci subiectul în sine va avea o soartă mai rea decât să fie ignorat. Va deveni trivializat. De aceea, în prima parte vom începe ancheta surselor care conduc la respectul de sine, cu o examinare a ceea ce este şi ce nu este respectul de sine.

Acum patruzeci de ani, când am început pentru prima dată să-mi pun întrebări legate de respectul de sine, am considerat că subiectul îmi va oferi indicii extrem de valoroase pentru a înțelege motivația. Era în anul 1954. Aveam 24 de ani, studiam psihologia la Universitatea din New York şi avem ceva experiență în domeniul psihoterapiei. Gândindu-mă la poveştile pe care le auzisem de la clienți, am căutat un element comun şi am fost uimit să descopăr că, indiferent de ce anume se plângea o persoană, exista întotdeauna o problemă mai profundă: un sentiment de nepotrivire, de a nu fi suficient de bun, un sentiment de vină, de ruşine sau de inferioritate, o lipsă clară de acceptare a propriei persoane, încredere în sine şi autoapreciere. Cu alte cuvinte, o problemă legată de respectul de sine.

În scrierile sale timpurii, Sigmund Freud sugera că simptomele neurotice pot fi interpretate fie ca expresia directă a anxietății, fie ca un mecanism de apărare împotriva anxietății, ceea ce mi se părea o ipoteză extrem de profundă. Acum încep să mă întreb dacă plângerile sau simptomele pe care le-am întâlnit pot fi interpretate fie ca expresie directă a unui respect foarte scăzut față de sine (de exemplu, sentimentul că nu valorezi nimic, pasivitatea extremă sau sentimentul de inutilitate), fie ca un mecanism de apărare împotriva respectului foarte scăzut față de sine (de exemplu, laudele exagerate, comportamentul sexual compulsiv sau comportamentul social excesiv de controlat). Considerăm în continuare această idee ca fiind atrăgătoare. Dacă Freud gândea în termeni precum *mecanisme de apărare a ego-ului*, strategii pentru a evita orice tip de amenințare, astăzi gândesc în termeni de *mecanisme de apărare de sine*, strategii de apărare împotriva oricăror tipuri de amenințări, din orice sursă ar proveni, externă sau internă, a respectului față de sine. Cu alte cuvinte, toate acele renumite apărări pe care Freud le-a identificat pot fi înțelese ca eforturi de protejare a respectului față de sine.

Când am căutat în librării informații despre respectul de sine, nu am găsit aproape nimic. În cărțile de psihologie nu se regăsea acest termen. Am găsit într-un final câteva mențiuni scurte, de exemplu la William James, dar nu era ceva care să pară suficient de fundamentat sau care să clarifice ceea ce căutam eu. Freud sugerează că autoaprecierea scăzută era cauzată de descoperirea pe care o făcea copilul, aceea că nu putea întreține raporturi sexuale cu mama sau cu tata, de aici rezultând sentimentul de neajutorare, de tipul „nu pot face nimic". Nu mi s-a părut o explicație convingătoare sau iluminatoare. Alfred Adler sugera că orice persoană care are sentimente de inferioritate cauzate, în primul rând, de o anumită labilitate psihică sau „inferioritate a organului" şi, în al doilea rând, de faptul că oricine altcineva (adult sau frate mai mare) este mai puternic şi mai deştept. Cu alte cuvinte, nenorocul nostru constă în faptul că nu ne-am născut ca persoane mature, perfect formate. Nici această explicație nu mi s-a părut folositoare. Câțiva psihanalişti au scris despre acest subiect în nişte termeni care nu explicau foarte bine ideea, aşa că a fost ca şi cum ar fi studiat alt subiect. (Abia mai târziu am putut vedea legăturile dintre munca mea şi a lor.) M-am străduit să clarific şi să extind înțelegerea subiectelor reflectând la ceea ce observasem în munca mea cu oamenii.

Pe măsură ce problema respectului de sine a început să mă preocupe din ce în ce mai mult, am descoperit că există o nevoie umană profundă şi puternică, esențială pentru o adaptare sănătoasă, adică pentru o funcționare optimă şi pentru împlinirea de sine. În măsura în care această nevoie nu este îndeplinită, avem de suferit, iar dezvoltarea noastră este afectată.

Dincolo de perturbările ale căror origini sunt unele biologice, nu mă pot gândi doar la o singură problemă psihologică – de la anxietate la depresie, la realizările nesatisfăcătoare de la şcoală sau de la locul de muncă, la teama de intimitate, fericire sau succes, la abuzul de droguri sau alcool, la violențe asupra partenerului de viață sau la molestarea copilului, la dependențe sau la disfuncții sexuale, la pasivitate şi lipsă de concentrare cronică, la sinucidere sau crime prin violențe – nici unul dintre aceste aspecte nu poate fi pus pe seama lipsei de respect față de sine – cel puțin nu în totalitate.

Îmi amintesc că am discutat problema cu colegii mei, prin anii '60. Nimeni nu a negat importanța subiectului. Nimeni nu a negat că, dacă ar fi putut fi găsite modalități de creştere a respectului de sine, ar fi putut exista mai multe consecințe pozitive. „Dar cum măreşti respectul față de sine în cazul unui adult?", a fost întrebare pe care am auzit-o de mai multe ori, cu o notă de scepticism că s-ar fi putut realiza așa ceva. Așa cum reieșea din cele scrise de ei, problema și provocarea erau în mare parte ignorate.

Virgina Satir, un terapeut care a făcut o muncă de pionierat în domeniul terapiei familiale, a vorbit despre importanța respectului de sine, dar nu a fost un teoretician al subiectului și a spus foarte puține despre dinamica lui, cu excepția situațiilor care țineau de un context familial limitat. Carl Rogers, un alt pionier în domeniul psihoterapiei, s-a concentrat în principal doar pe una dintre fațetele respectului de sine – și anume acceptarea propriei persoane; deși vedem că, de fapt, cele două sunt strâns legate între ele, nu au totuși aceeași semnificație.

Totuși, conștientizarea importanței subiectului era în creștere, iar în perioada anilor '70-'80, un număr din ce în ce mai mare de articole au apărut în revistele de specialitate, având ca scop stabilirea unor corelații între respectul față de sine și anumite aspecte ale comportamentului. Cu toate acestea, nu exista nici o teorie generală referitoare la respectul de sine și nici măcar o definiție a termenului. Diverși scriitori înțelegeau diferit conceptul „respect de sine". În consecință, vorbeau adesea despre fenomene diferite. Câteodată, anumite descoperiri păreau că le infirmă pe celelalte existente. Domeniul era un adevărat turn al lui Babel. Nici astăzi nu s-a ajuns la o definire exactă a respectului de sine.

În anii '80, ideea de respect de sine era la modă. După o oarecare liniște care a durat mai multe decenii, din ce în ce mai mulți oameni au început să vorbească despre importanța sa pentru bunăstarea umană. În special educatorii au început să se gândească la relevanța respectului de sine în obținerea succesului sau eșecului la școală. Avem un Consiliu Național al Respectului de sine, cu sucursale în din ce în ce mai multe orașe. În aproape o săptămână avem conferințe peste tot prin țară la care se discută despre problema respectului de sine.

Interesul pentru acest subiect nu este limitat doar la Statele Unite. A devenit mondial. În vara anului 1990, am avut privilegiul de a susține, în apropiere de Oslo, în Norvegia, discursul de deschidere al primul Congres Internațional legat de respectul de sine. Educatori, psihologi și psihoterapeuți din SUA, Marea Britanie, dar și din alte țări europene, inclusiv din Uniunea Sovietică, au venit în Norvegia pentru a participa la sesiuni de lectură, seminarii și workshopuri dedicate discuțiilor și aplicațiilor psihologiei respectului de sine în dezvoltarea personală,

sistemele școlare, problemele sociale și firme. Înțelegând diferențele dintre participanți în ceea ce privește experiența, cultura, domeniul primar de interes și înțelegerea exactă a semnificației pe care o are sintagma „respect de sine", atmosfera a fost dominată de convingerea că respectul de sine este o idee al cărei moment istoric a sosit. Începând de la conferința desfășurată în Oslo, avem acum un Consiliu Internațional care se ocupă de problema respectului de sine, în el fiind reprezentate din ce în ce mai multe țări.

În fosta Uniune Sovietică, un grup mic, dar cu o creștere rapidă, de gânditori a devenit extrem de conștient de importanța respectului de sine în tranziția pe care țara lor trebuia să o parcurgă. Comentând despre nevoia urgentă de educație în ceea ce privește respectul de sine, un profesor rus a remarcat: „Nu numai că cetățenii ruși nu au nici o tradiție în ceea ce privește antreprenoriatul, dar managerii nu au absolut nici o idee despre responsabilitatea personală pe care un manager american obișnuit o are de la sine. Și se știe deja că aici pasivitatea și invidia sunt niște probleme grave. Schimbările psihologice de care avem nevoie pot fi mai mari decât cele economice sau politice."

Pretutindeni în lume s-a conștientizat faptul că, așa cum o ființă umană nu poate spera să ajungă la potențialul maxim fără să aibă un respect puternic față de sine, așa nu poate nici o societate ai cărei membri nu se respectă pe ei înșiși, nu-și valorizează cetățenii și nu are încredere în capacitatea lor.

Dar, cu toate aceste dezvoltări, *marea întrebare rămâne* ce înseamnă exact respectul de sine și de ce anume depinde el.

La o conferință, când am spus că practica unui trai conștient era esențială pentru un respect puternic față de sine, o femeie m-a întrebat supărată: „De ce încerci să-ți impui valorile acestea de nivel mediu în fața tuturor?" (Asta m-a făcut să mă întreb pentru ce categorie de oameni o viață conștientă nu este importantă pentru o stare psihică de bine.) Când am vorbit despre integritatea personală ca fiind vitală pentru protecția unei conștiințe pozitive, iar trădarea integrității ca fiind periculoasă, nimeni nu a fost de acord și nici nu a reținut ideea. Au preferat să se concentreze pe modul în care văd ceilalți ideea de valoare, nu cum ar putea afecta propriul eu. Această atitudine este tipică pentru cei care cred că respectul față de sine al cuiva este determinat în principal de celelalte persoane. Nu neg că experiențele de acest tip, dar și sentimentele la care se ajunge mi-au intensificat dorința de a scrie această carte.

Lucrând la respectul de sine, trebuie să fim conştienţi de două pericole. Unul ar fi simplificarea excesivă a problemelor pe care le presupune un respect puternic faţă de sine – prin urmare, să ne concentrăm pe dorinţa oamenilor de a găsi remedii rapide şi soluţii care să nu presupună eforturi. Celălalt este că, dacă pici în plasa unui fatalism sau determinism care porneşte de la premisa că, în realitate, „oamenii fie au un respect crescut faţă de sine, fie nu îl au", că destinul unei persoane este stabilit (pentru totdeauna?) încă din primii ani de viaţă şi că nu prea mai este nimic de făcut în legătură cu asta (cu excepţia anilor sau deceniilor de psihoterapie). Ambele puncte de vedere încurajează pasivitatea; ambele obturează viziunea pe care o avem asupra a ceea ce este realizabil.

Din experienţa mea, cei mai mulţi oameni subestimează puterea lor de a se schimba şi de a se dezvolta. Cred implicit că modelul de ieri trebuie să existe şi mâine. Nu văd opţiunile care – obiectiv vorbind – există. Rareori apreciază exact ce anume pot face pentru ei înşişi, dacă dezvoltarea şi creşterea respectului de sine ar fi scopurile lor principale şi dacă ar fi dispuşi să-şi asume responsabilitatea pentru propriile vieţi. Convingerea că nu au nici un fel de putere devine o profeţie care la un moment dat se materializează.

Această carte este, în final, un apel la acţiune. Este, şi abia acum îmi dau seama, o amplificare în termeni psihologici, a strigătului de luptă din tinereţea mea: eul trebuie actualizat şi celebrat – nu abandonat. Această carte se adresează tuturor femeilor şi bărbaţilor care vor să participe activ la procesul evoluţiei lor – dar şi psihologilor, părinţilor, profesorilor şi celor responsabili pentru cultura unei organizaţii. Este o carte despre ceea ce este posibil.

PRIMA PARTE

Respectul de sine: Principii de bază

1

Respectul de sine: sistemul imunitar al conştiinţei

Există realităţi pe care nu le putem evita. Una dintre ele este importanţa respectului de sine.

Indiferent de ceea ce admitem sau nu, nu putem fi nepăsători la ideea de autoevaluare. Cu toate acestea, ne putem îndepărta de ea dacă ne face să ne simţim inconfortabil. Putem ridica din umeri, putem să evadăm, să declarăm că suntem interesaţi doar de problemele practice şi să ne îndreptăm atenţia către un meci de baseball, către o emisiune de ştiri, către pagina financiară a unui ziar, o sesiune de shopping sau o aventură sexuală, ori către un pahar cu alcool.

Cu toate acestea, respectul de sine este o nevoie fundamentală a omului. Impactul său nu presupune nici înţelegerea noastră, nici consimţământul nostru. Funcţionează undeva în interiorul nostru, cu sau fără ştiinţa noastră. Suntem liberi să încercăm să vedem dinamica respectului de sine sau să o ignorăm în continuare, dar în acest din urmă caz vom rămâne un mister pentru noi înşine şi vom suporta consecinţele.

Să vedem ce rol are respectul de sine în viaţa noastră.

O definiţie preliminară

Prin „respect de sine" înţeleg mai mult decât sensul prim al valorii propriei persoane, care în principiu este un drept dobândit la naştere de orice fiinţă umană – scânteia pe care psihoterapeuţii şi profesorii încearcă să o aprindă la cei cu care lucrează. Acea scânteie este doar anticamera respectului de sine.

Respectul de sine, atunci când există la un nivel foarte înalt, este o experienţă pe care suntem dispuşi să o trăim. Mai precis, respectul de sine este:

1. încrederea în capacitatea noastră de a gândi, încrederea în capacitățile noastre de a face față provocărilor fundamentale ale vieții;
2. încrederea în dreptul nostru de a avea succes și de a fi fericiți, sentimentul că valorăm ceva, că merităm și că suntem îndreptățiți să ne evaluăm nevoile și dorințele, să ne realizăm valorile și să ne bucurăm de roadele eforturilor noastre.

Pe parcursul cărții voi îmbunătăți și voi condensa definiția.

Nu împărtășesc convingerea că respectul de sine este un dar pe care trebuie doar să-l pretindem (probabil afirmând tot timpul acest lucru). Dimpotrivă, faptul că îl ai mai mult timp reprezintă o realizare. Scopul acestei cărți este să examinăm natura și rădăcinile acestei realizări.

Modelul de bază

Încrederea în modul tău de a gândi și faptul că știi că valorezi ceva este esența respectului de sine.

Puterea acestei încrederi în propria persoană constă în faptul că este mai mult decât o judecată sau un sentiment. Este un element de motivare. Inspiră modul de a te comporta.

În schimb, este afectat direct de modul în care acționăm. Cauzele curg în ambele direcții. Există o legătură continuă între modul nostru de a acționa și respectul nostru de sine. Nivelul respectului de sine influențează modul în care acționăm, iar modul în care acționăm influențează respectul de sine.

Încrederea în modul tău de a gândi și conștientizarea faptului că știi că valorezi ceva reprezintă esența respectului de sine.

Dacă am încredere în modul meu de a gândi și în raționamentul meu, există șanse mai mari să acționez ca ființă care gândește. Exercitarea capacității mele de gândire și conștientizarea adecvată a activităților mele fac ca viața mea să fie mai bună. Acest lucru consolidează încrederea în modul meu de gândire. Dacă nu am încredere în modul meu de a gândi, există o probabilitate mai mare să fiu pasiv din punct de vedere mental, să conștientizez mai puțin

activitățile mele și să nu fac față atât de bine dificultăților. Atunci când acțiunile mele conduc la rezultate dezamăgitoare sau dureroase, mă simt îndreptățit să nu am încredere în judecata mea.

Cu un respect de sine mult mai mare există șanse mai mari să fac față dificultăților. Cu un respect de sine scăzut există șanse mai mari să mă dau bătut sau să încerc să fac ceva, dar fără să dau ce e mai bun în mine. Cercetările au arătat că subiecții cu un respect crescut față de sine vor depune mai mult efort pentru realizarea unei sarcini decât subiecții cu un respect scăzut față de sine[1]. Dacă perseverez, există șanse mai mari să reușesc decât să dau greș. Dacă nu perseverez, există șanse mai mari să dau greș decât să reușesc. Oricum ar fi, părerea pe care o am despre mine va fi consolidată.

Dacă mă respect pe mine și le cer celorlalți să mă trateze cu respect, trimit semnale și mă comport astfel încât ceilalți să reacționeze adecvat. Când aceștia o fac, reîntăresc și confirm comportamentul meu inițial. Dacă îmi lipsește respectul față de mine și accept lipsa de amabilitate, abuzul sau exploatarea din partea celorlalți ca fiind ceva firesc, transmit inconștient un mesaj, iar ceilalți mă vor trata așa cum mă tratez și eu. Când se întâmplă acest lucru, iar eu nu fac nimic să îl schimb, respectul meu față de mine se deteriorează și mai mult.

Valoarea respectului față de sine nu constă în faptul că ne permite să ne simțim mai bine, ci și să trăim mai bine – pentru a reacționa în fața provocărilor și oportunităților cu mult mai multe resurse și mult mai adecvat.

Impactul respectului de sine: observații generale

Nivelul respectului de sine are implicații profunde asupra fiecărui aspect al existenței noastre: cum ne desfășurăm activitatea la locul de muncă, cum ne purtăm cu ceilalți, cât de sus putem ajunge, cât de multe putem realiza – și, pe plan personal, de cine există șanse să ne îndrăgostim, cum interacționăm cu soția, copiii și prietenii, dar și ce nivel de fericire personală atingem.

Există corelații pozitive între un respect de sine sănătos și o multitudine de alte trăsături care se reflectă direct asupra capacității noastre de a ne realiza și de a fi fericiți. Un respect sănătos față de sine are legătură cu raționamentul, realismul, intuiția, creativitatea, independența, flexibilitatea, abilitatea de a manageria schimbarea, disponibilitatea de a admite (și de a corecta) greșelile, bunăvoința și capacitatea de a coopera. Un respect scăzut față de sine se leagă de lipsa raționamentelor, inadaptare, revolte, lipsa de apărare, comportamente în exces și teama ca ostilitate. Trebuie să înțelegem că există o logică pentru aceste corelații. Implicațiile asupra capacității de a supraviețui, asupra adaptării și a realizării pe plan personal sunt evidente. Respectul de sine sprijină și îmbunătățește viața.

Un respect crescut față de sine caută provocarea și stimularea reprezentate de stabilirea unor scopuri valoroase și solicitante. Atingerea unor asemenea scopuri alimentează respectul de sine. Un respect scăzut față de sine caută siguranța lucrurilor familiare și nesolicitante. Stabilirea unor scopuri familiare și nesolicitante duce la scăderea respectului de sine.

Cu cât este mai puternic respectul de sine, cu atât suntem mai bine echipați să facem față necazurilor care pot apărea în viața noastră personală sau în cariera noastră; cu cât suntem mai dispuși să ne revenim mai repede după un eșec, cu atât mai multă energie avem să începem ceva nou. Un număr extraordinar de mare de antreprenori de succes au unul sau două falimente la activ; eșecul nu i-a oprit din drum.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât avem tendința să fim mai ambițioși, nu neapărat din punct de vedere financiar sau al carierei, ci a ceea ce sperăm să ni se întâmple în viață – din punct de vedere emoțional, intelectual, creativ sau spiritual. Cu cât este mai scăzut respectul de sine, cu atât mai mici sunt aspirațiile pe care le avem și cu atât mai puține vom realiza. Fiecare dintre aceste căi are tendința să se consolideze și să se perpetueze.

Cu cât este mai mare respectul nostru față de sine, cu atât mai puternic ne exprimăm și reflectăm la sensul bogăției interioare. Cu cât este mai scăzut respectul de sine, cu atât mai urgent avem nevoie să ne dovedim nouă înșine ceva – sau să uităm de noi prin faptul că trăim mecanic și inconștient.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât comunicăm mai deschis, mai onest și mai adecvat, deoarece credem că modul nostru de a gândi este valoros și mai degrabă adoptăm claritatea decât să o respingem. Cu cât respectul nostru față de sine este mai scăzut, cu atât comunicăm mai greoi, mai evaziv și mai inadecvat, din cauza nesiguranței legate de propriile gânduri și sentimente, dar și a anxietății referitoare la răspunsul ascultătorului.

Cu cât este mai mare respectul de sine, cu atât suntem mai dispuși să avem niște relații benefice, și nu unele toxice. Motivul este că

preferința atrage preferința, iar sănătatea atrage sănătate. Vitalitatea și expansivitatea celorlalți sunt în mod firesc mult mai atrăgătoare la persoanele care se respectă pe ele însele decât singurătatea și dependența.

Un principiu important al relațiilor interumane este acela că avem tendința să ne simțim mai confortabil, mai în siguranță cu persoane al căror respect de sine este la un nivel asemănător cu al nostru. Caracterele opuse pot fi atrase de alte aspecte, dar nu și de acesta. Persoanele cu un respect ridicat față de sine au tendința să fie atrase de persoane cu un respect ridicat față de sine. Nu vedem o poveste de dragoste pasională, de exemplu, între persoane care au niveluri diferite de respect față de sine – după cum nu vom vedea o poveste de dragoste serioasă între o persoană inteligentă și una stupidă. (Nu mă refer la aventurile de o noapte, pentru că aceasta este altă problemă. Vorbesc despre dragostea pasională, nu despre o scurtă infatuare sau un episod sexual, care se pot desfășura după un set diferit de dinamici.) Persoanele cu un respect mediu față de sine sunt atrase de persoane cu un respect mediu față de sine. Cei care au un respect scăzut față de sine caută la ceilalți același lucru – nu conștient, desigur, ci printr-o logică care ne face să simțim că ne-am găsit sufletul-pereche. Cele mai dezastruoase relații sunt acelea dintre persoane care nu au o părere bună despre ele; uniunea a două abisuri nu are ca rezultat o înălțare.

Avem tendința să ne simțim mai confortabil, mai „la-ndemână" cu persoane care au un nivel al respectului de sine asemănător cu al nostru.

Cu cât este mai sănătos respectul de sine, cu atât suntem mai dispuși să-i tratăm pe ceilalți cu respect, bunăvoință și corectitudine – deoarece nu avem tendința să îi percepem ca pe o amenințare și deoarece respectul de sine este fundamentul respectării celorlalți. Dacă avem un respect sănătos față de sine, nu interpretăm rapid o relație în termeni răuvoitori. Nu îi abordăm pe ceilalți având automat tendința de respingere, umilire sau trădare. Contrar convingerii că o orientare individualistă determină acea persoană să aibă un comportament antisocial, cercetările au arătat că un sens bine dezvoltat al valorii personale și autonomiei are legătură în mod semnificativ cu amabilitatea, generozitatea, cooperarea socială și spiritul de ajutor reciproc.

așa cum s-a confirmat, de exemplu, în lucrarea lui A.S. Waterman, *The Psychology of Individualism*.

Și, în final, cercetările au dezvăluit că un respect ridicat față de sine este unul dintre cele mai bune elemente pe baza căruia se poate previziona fericirea personală, așa cum a spus D.G. Meyer în lucrarea *The Pursuit of Happiness*. Logic, un respect scăzut față de sine are o legătură strânsă cu nefericirea.

Dragostea

Nu este greu să observi importanța respectului de sine în ceea ce privește succesul relațiilor intime. Nu există o barieră mai mare în calea fericirii romantice decât teama că nu merităm dragostea și că vom avea de suferit. Asemenea gânduri fac ca profețiile să se materializeze.

Dacă am un sentiment ridicat de eficiență și valoare a propriei persoane și cred că pot fi iubit, atunci am și fundamentul pentru a-i aprecia și a-i iubi pe ceilalți. Relația de dragoste este ceva firesc; bunăvoința și grija sunt ceva firesc. Am ceva de oferit; nu am sentimentul că-mi lipsește ceva; am tipul acela de surplus emoțional pe care îl canalizez spre dragoste. Iar fericirea nu mă face să devin anxios. Încrederea în competența și valoarea mea, dar și în capacitatea celuilalt de a vedea și de a aprecia aceste lucruri fac, de asemenea, ca profețiile să se materializeze.

Nu există o barieră mai mare în calea fericirii romantice decât teama că nu merităm dragostea și că vom avea de suferit.

Dar dacă nu am respect și nu mă bucur pentru ceea ce sunt, am foarte puțin de oferit – cu excepția *nevoilor mele neîmplinite*. Din cauza lipsurilor mele emoționale, am tendința să-i consider pe ceilalți în principal surse de aprobare sau dezaprobare. Nu îi apreciez pentru ceea ce sunt în realitate. Îi văd doar din punct de vedere a ceea ce pot face sau nu pot face pentru mine. Nu caut persoane pe care le pot admira și cu care să pot împărți bucuriile vieții. Caut oameni care nu mă condamnă – și care probabil vor fi impresionați de persoana mea și de fața pe care o arăt celorlalți. Capacitatea mea de a iubi rămâne subdezvoltată. Este unul dintre motivele pentru care încercările mele de a avea o relație eșuează adesea – nu pentru că viziunea mea asupra unei relații de dragoste pasionale este irațională la nivel interior, ci pentru că respectul de sine este absent.

Am auzit cu toții la un moment dat remarca: „Dacă nu te iubești pe tine, nu vei putea să-i iubești nici pe ceilalți." Mai puțin înțeleasă este cealaltă jumătate a poveștii. Dacă simt că nu pot fi iubit, este greu să cred că altcineva mă poate iubi. Dacă nu mă accept pe mine, cum să accept dragostea ta față de mine? Căldura și devotamentul tău sunt confuze: sunt bulversat, pentru că „știu" că nu pot fi iubit. Sentimentele tale pentru mine nu pot fi reale, de încredere sau de durată. Dacă nu simt că pot fi iubit, dragostea ta pentru mine devine un efort de a umple un gol, iar acest efort te va obosi în cele din urmă.

Chiar dacă refuz să recunosc în mod conștient sentimentul că nu pot fi iubit, chiar dacă insist că sunt minunat, părerea proastă despre mine rămâne una profundă și va submina încercările mele de a avea o relație. Devin pe nesimțite un sabotor al dragostei.

Aștept dragostea, dar fundamentul securității interioare nu există. În schimb, există o teamă secretă, aceea că sunt menit să trăiesc doar durere. Așa că aleg pe cineva care în mod inevitabil mă va respinge sau mă va abandona. (La început voi pretinde că nu știu acest lucru, așa că drama va fi dusă la bun sfârșit.) Sau, dacă aleg pe cineva cu care există posibilitatea să fiu fericit, slăbesc relația cerând asigurări și garanții nesfârșite, fiind extrem de posesiv, provocând tot timpul catastrofe sau mici fricțiuni, încercând să controlez totul prin dominare, găsind căi de a-mi respinge partenerul înainte ca partenerul să mă respingă pe mine.

Câteva exemple ne vor arăta cât de des intervine respectul scăzut față de sine în sfera relațiilor intime:

> „De ce mă îndrăgostesc întotdeauna de persoana nepotrivită?", m-a întrebat o pacientă. Tatăl ei abandonase familia când ea avea șapte ani, iar mama îi spusese țipând, în mai multe rânduri: „Dacă nu mi-ai fi făcut atâtea necazuri, poate că tatăl tău ar mai fi fost încă aici." Ca adult, ea „știa" că soarta ei este să fie abandonată. „Știa" că nu merită dragostea nimănui. Acum încerca să aibă o relație cu un bărbat. Conflictul era rezolvat alegând un bărbat – de obicei însurat – căruia în mod clar nu îi păsa de ea astfel încât să o susțină pe termen lung. I se dovedea că sentimentul de tragism al vieții era justificat.

Când „știm" că suntem damnați, ne comportăm în moduri în care realitatea să se potrivească cu ceea ce „știm". Devenim neliniștiți când apare o neconcordanță cu ceea ce „știm" și cu faptele percepute. De vreme ce „convingerile" noastre nu pot fi puse sub semnul îndoielii, ne sabotăm pe noi înșine.

> Un bărbat se îndrăgostește, o femeie răspunde sentimentelor lui și se căsătoresc. Dar nimic din ceea ce face ea nu îl poate determina să se simtă iubit pentru mai mult timp; este nesățios. Cu toate acestea, ea perseverează. Când în sfârșit ea îl convinge că îl iubește și nu mai există nici o urmă de îndoială, începe să se întrebe dacă nu cumva și-a stabilit un standard prea jos. Se întreabă dacă ea este într-adevăr bună pentru el. În cele din urmă o părăsește, se îndrăgostește de o altă femeie și o ia de la capăt.

Toată lumea știe faimoasa glumă a lui Groucho Marx, care spunea că nu ar deveni niciodată membru al unui club care ar încerca să-l facă să devină membru. Este exact ideea pe care cei care au un respect scăzut față de sine o aplică în viața sentimentală. Dacă mă iubești, cu siguranță că nu ești destul de bun pentru mine. Doar cineva care mă va respinge este un destinatar acceptabil al devotamentului meu.

> O femeie se simte satisfăcută să-i spună soțului ei, care o adoră, toate punctele de vedere din care alte femei îi sunt superioare. Dacă el nu este de acord, îl ridiculizează. Cu cât el se poartă mai pasional, cu atât ea se poartă mai crud. Într-un final, îl obosește și el divorțează. Ea este îndurerată și uimită. Cum l-a putut judeca atât de greșit?, se întreabă ea. Dar în curând își spune: „Am știut mereu că nimeni nu mă poate iubi cu adevărat." A știut mereu că nu poate fi iubită, iar acum are dovada.

Tragedia vieții multor oameni este că, având de ales între corectitudine și oportunitatea de a fi fericiți, aleg întotdeauna „corectitudinea". Este satisfacția finală pe care și-o permit.

> Un bărbat „știe" că destinul lui nu este să fie fericit. Simte că nu merită. (Și, în plus, fericirea sa i-ar uimi pe părinții lui, care nu au fost niciodată fericiți.) Dar când întâlnește o femeie pe care o admiră și de care se simte atras, iar ea îi răspunde la fel, este fericit. Pentru un moment, uită că realizarea pe plan sentimental „nu este pentru el". Dând curs bucuriei, el uită pentru moment că și-a schimbat părerea față de sine și nu se mai simte aliniat la „realitate". Într-un final, bucuria declanșează anxietatea pentru că simte că nu s-a aliniat la modul în care trebuiau să se întâmple lucrurile. Pentru a-și reduce anxietatea, trebuie să-și reducă bucuria. Astfel că, mânat în mod inconștient de o logică profund înrădăcinată a părerii față de sine, începe să-și distrugă relația.

Încă o dată observăm modelul de bază al autodistrugerii: dacă „știu" că soarta mea este să fiu nefericit, nu trebuie să permit să devin confuz, în cazul în care realitatea îmi arată că pot fi fericit. Nu eu trebuie să ajustez realitatea, ci realitatea trebuie să se ajusteze la mine și la ceea ce știu eu despre modul în care funcționează și trebuie să funcționeze lucrurile în cazul meu.

De observat că relația nu trebuie distrusă întotdeauna în întregime, ca în exemplele de mai sus. Se poate ca relația să continue, *ca să-mi dovedesc că nu pot fi fericit*. Mă pot înhăma la un proiect denumit *cum să mă străduiesc să fiu fericit* sau *cum să lucrez la relația mea*. Pot citi cărți despre acest subiect, să particip la seminarii, la sesiuni de lecturi sau la ședințe de psihoterapie cu scopul declarat de a fi fericit *în viitor*. Dar nu acum, nu astăzi. Posibilitatea de a fi fericit în prezent este prea înspăimântătoare.

> ***Ceea ce trebuie să facem cei mai mulți dintre noi, indiferent cât de paradoxal ar putea suna, este să avem curajul să tolerăm fericirea fără să ne sabotăm pe noi înșine.***

Anxietatea provocată de fericire este ceva curent. Fericirea poate declanșa voci interioare care să ne spună că nu merităm acest lucru sau că acest lucru nu va dura mult, că vom da greș, că părinții mei vor suferi să audă că sunt mai fericit decât au fost ei vreodată, că viața nu este așa, că toți ceilalți vor fi invidioși sau că mă vor urî, că fericirea este doar o iluzie, că, dacă nimeni nu este fericit, eu de ce aș fi?

Ceea ce trebuie să facem cei mai mulți dintre noi, indiferent cât de paradoxal ar putea suna, este să avem curajul să *tolerăm* fericirea fără să ne sabotăm pe noi înșine, până când nu ne va mai fi frică și ne vom da seama că nu ne va distruge (și nici că nu trebuie să dispară). Mai demult, le-am spus pacienților: „vedeți dacă puteți avea o zi fără să faceți nimic care să vă submineze sentimentele bune – iar dacă nu reușiți, nu disperați; vă reveniți și încercați să fiți fericiți. O asemenea perseverență este fundamentul respectului de sine.

Mai mult, trebuie să ne luptăm cu aceste voci distructive, nu să fugim de ele; să ne angajăm într-un dialog interior; să le provocăm pentru a afla motivele; să răspundem cu atenție și să evităm non-sensul – ca și cum am avea de-a face cu persoane reale; și să le diferențiem de vocea eului nostru de adult.

Locul de muncă

În continuare, să luăm în considerare câteva exemple de la locul de muncă, legate de comportamente provocate de un respect de sine scăzut:

> Un bărbat este promovat în cadrul companiei și este cuprins de panică la gândul că s-ar putea să nu facă față noilor provocări și responsabilități. „Sunt un impostor! Locul meu nu e aici!”, își spune el însuși. Având senzația că este damnat, nu mai este motivat să dea ce e mai bun din el. Începe în mod inconștient un proces de autosabotaj: vine la ședințe nepregătit, este dur cu oamenii din echipă acum, iar peste câteva clipe este amabil, ignoră semnalele de nemulțumire de la șeful lui. În mod firesc, este concediat. „Știam eu că e prea frumos să fie adevărat!”, își spune.

Dacă dispar pentru că așa am vrut, cel puțin dețin încă controlul; mă scutesc de neliniștea de a aștepta ca distrugerea să apară dintr-o sursă necunoscută. Anxietatea provocată de sentimentul că nu deții controlul este insuportabilă; trebuie să-i pun capăt cu orice preț.

> Un manager citește o idee excelentă propusă de un subordonat, dar simte un profund sentiment de umilință pentru că ideea respectivă nu i-a venit mai întâi lui și își imaginează că va fi depășit și pus în umbră de către subordonat – și este dispus să respingă propunerea.

Acest tip de invidie distructivă este rezultatul unei păreri proaste despre sine. Realizările tale îmi expun, de fapt, sărăcia mea interioară; lumea va vedea – și, mai mult, eu voi vedea – cât de insignifiant sunt. Generozitatea cu care privești realizările celorlalți este emblematică pentru respectul de sine.

> Un bărbat se întâlnește cu noul său șef – și este dezamăgit că șeful său este o femeie. Simte că masculinitatea sa este amenințată și diminuată. Își imaginează că va face caz de sexualitatea sa – „o să o pun la locul ei”. Sentimentul său de a fi amenințat începe să iasă la suprafață printr-un comportament neadecvat.

Mi-ar fi greu să numesc un semn mai sigur care să denote un respect scăzut față de sine decât nevoia de a-i percepe pe ceilalți din grup ca fiind inferiori. Un bărbat a cărei noțiune de „putere” este blocată la nivel de „dominare sexuală” este un bărbat înspăimântat de femei, care se teme să aibă încredere în sine, care se teme de *viață*.

Mi-ar fi greu să numesc un semn mai sigur care să denote un respect scăzut de sine decât nevoia de a-i percepe pe ceilalți din grup ca fiind inferiori.

> Șeful unui laborator de cercetare și dezvoltare este informat că firma a angajat un strălucit om de știință de la o altă companie. Acest lucru îi transmite imediat acestuia că superiorii săi sunt nemulțumiți de munca sa, în ciuda evidenței. Își imaginează că autoritatea și statutul său se duc pe apa sâmbetei. Își imaginează că noul coleg va fi numit imediat șef de departament. Într-un moment de rebeliune oarbă, munca sa începe să se deterioreze. Când lipsurile sale ies în evidență, se apără – și renunță.

Când iluzia noastră de respect de sine se bazează pe suportul fragil al faptului că nu suntem provocați, când nesiguranța noastră găsește dovezi de respingere acolo unde nu există de fapt, este o problemă de timp până când bomba noastră interioară va exploda. Forma exploziei este un comportament autodistructiv – și faptul că o persoană este extraordinar de inteligentă nu reprezintă o protecție. Oamenii străluciți cu un respect de sine scăzut acționează în fiecare zi împotriva propriilor interese.

> Un auditor de la o firmă independentă de audit se întâlnește cu directorul general de la firma-client. Știe că trebuie să-i dea acestuia niște vești neplăcute. Inconștient își imaginează că se află în prezența tatălui său, care îl intimida – se emoționează și nu îi mai spune decât o treime din ceea ce trebuia să-i spună. Dorința sa de a

> fi aprobat de către directorul general sau dorința de a evita dezaprobarea acestuia îi copleșește capacitatea sa profesională. Ulterior, după ce trece într-un raport scris tot ceea ce trebuia să spună înainte ca raportul să fie publicat, când o acțiune de remediere ar fi fost încă posibilă, stă în birou, tremurând de neliniște, anticipând reacția directorului general.

Când suntem motivați în primul rând de frică, mai devreme sau mai târziu va avea loc calamitatea pe care o anticipăm. Dacă ne temem de consecințe, ne comportăm astfel încât în cele din urmă vom atrage dezaprobarea. Dacă suntem mânioși, în cele din urmă îi vom enerva și pe ceilalți.

> O femeie nou angajată în departamentul de marketing are ceea ce ea crede că ar fi o idee strălucită. Își imaginează că o pune pe hârtie, cu argumentele necesare ca să o susțină, încercând să o prezinte persoanei care are autoritatea să o aprobe. În acel moment, aude o voce interioară: „Cine ești tu ca să ai idei bune? Nu îți mai da importanță. Vrei ca toți ceilalți să râdă de tine?" Își imaginează fața furioasă a mamei ei, care a fost întotdeauna geloasă pe inteligența fiicei; sau fața rănită a tatălui ei, care s-a simțit întotdeauna amenințat. După câteva zile, abia își mai amintește că a avut o idee.

Când avem îndoieli în legătură cu judecata noastră, avem tendința să ne subestimăm. Dacă ne temem să avem încredere în noi din punct de vedere intelectual, probabil în asociere cu lipsa de iubire, ne anihilăm inteligența. Nu mai reușim să mai fim vizibili; dacă ne facem pe noi înșine invizibili, suferim apoi pentru că nu ne vede nimeni.

> El este tipul de șef care trebuie să aibă întotdeauna dreptate. Îi face plăcere să își evidențieze superioritatea. În întâlnirile cu echipa, nu poate auzi o sugestie fără să vrea „să o transforme în ceva mai bun", ceva care „să aibă amprenta lui". „De ce oamenii mei nu sunt mai inovatori?", se întreabă el adesea. „De ce nu pot fi mai creativi?". Dar îi place să spună și că „Există un singur leu în junglă" sau, din când în când, „Însă cineva trebuie să conducă și această firmă". Sub pretextul că regretă, câteodată declară: „Nu am ce face – am un ego foarte mare". Adevărul este că are un ego foarte mic și investește energie pentru a nu afla niciodată acest lucru.

Încă o dată observăm că un respect scăzut față de sine poate apărea din lipsa de generozitate față de contribuțiile celorlalți sau din tendința de a se teme de capacitatea celorlalți – și, în cazul unui lider sau al unui manager – din incapacitatea a a-i face pe oameni să dea ce e mai bun.

Morala unor asemenea povestiri nu este, cu siguranță, aceea de a-i condamna sau a-i ridiculiza pe cei care au un respect scăzut față de sine, ci să ne atragă atenția asupra puterii respectului față de sine în influențarea reacțiilor noastre. Problemele de genul celor descrise mai sus pot fi rezolvate, dar la început trebui să apreciem dinamica elementelor implicate.

Profețiile care se materializează

Respectul de sine creează un set implicit de așteptări în legătură cu ceea ce este posibil și adecvat pentru noi. Aceste așteptări tind să genereze acțiuni care să le transforme în realitate, iar realitatea confirmă și întărește convingerile originale. Respectul de sine – crescut sau scăzut – tinde să genereze profețiile care se materializează.

Asemenea așteptări pot exista în minte ca viziuni subconștiente sau semiconștiente legate de viitorul nostru. Specialistul în psihologie educațională E. Paul Torrance, comentând despre acumularea de dovezi științifice, în care presupunerile noastre implicite legate de viitor afectează puternic motivația, scrie: „De fapt, imaginea unei persoane asupra viitorului poate fi un element de previziune mai bun în legătură cu realizările viitoare decât performanțele sale din trecut.[2]" Ceea ce învățăm prin eforturi și ceea ce realizăm se bazează, cel puțin parțial, pe ceea ce credem că este posibil și adecvat pentru noi.

Respectul de sine – crescut sau scăzut – tinde să generеze profețiile care se materializează.

În timp ce un respect de sine neadecvat poate limita sever aspirațiile și realizările unei persoane, se poate ca urmările problemei să nu fie atât de evidente. Câteodată consecințele se manifestă în mod indirect. Bomba unui respect de sine scăzut poate ticăi ani de zile, timp în care o persoană, condusă de pasiunea față de succes și de exercitarea capacității, poate urca din ce în ce mai mult pe plan profesional. Apoi, fără să fie neapărat cazul, începe să facă greșeli, moral sau legal, din dorința de a oferi demonstrații ale cunoștințelor sale. Apoi comite greșeli flagrante, adept al principiului „ori la bal, ori la spital", provocându-și soarta care l-ar aduce din nou la nivelul de jos. Doar la sfârşit, când viaţa lui sentimentală şi profesională se transformă în dizgraţie şi ruină, putem vedea de câţi ani se îndreaptă necontenit către actul final al scenariului unei vieţi inconştiente, care a început să fie scris când persoana respectivă avea vârsta de trei ani. Nici nu e greu să vezi care sunt persoanele publice ce s-ar potrivi acestei descrieri.

Conceptul despre propria persoană este destinul. Sau, mai precis, are tendinţa să fie. Conceptul despre propria persoană este ceea ce, la nivel conştient sau subconştient, credem că suntem – caracteristicile noastre fizice sau psihologice, activităţile şi responsabilităţile noastre, posibilităţile şi limitările, punctele tari şi punctele slabe. Conceptul despre propria persoană conţine şi include nivelul nostru de respect faţă de sine, dar la un nivel mult mai global. Nu putem înţelege comportamentul unei persoane fără să ne dăm seama de ceea ce se află în spatele ei.

În modalităţi mai puţin spectaculoase decât cele menţionate mai sus, oamenii se sabotează pe ei înşişi de la înălţimea propriului succes. Fac acest lucru, iar când succesul începe să se năruie, la fel se întâmplă şi cu propriile convingeri. Este înspăimântător să fii azvârlit dincolo de limite de către ideea pe care o ai despre propria persoană. În cazul în care conceptul despre propria persoană nu se poate acomoda cu nivelul actual de succes şi acest concept nu se modifică, persoana respectivă va găsi modalităţi prin care să se saboteze pe sine.

Iată câteva exemple din experienţa mea de psihoterapeut.

> „Eram pe cale să obţin cel mai mare comision din cariera mea", mi-a spus un arhitect, „dar starea mea de nelinişte era foarte mare – pentru că proiectul respectiv mi-ar fi adus o asemenea faimă încât nu ştiam dacă mă puteam descurca cu ea. Nu mai băusem nimic de trei ani. Aşa că mi-am spus că ar fi mai bine dacă aş bea un pahar – pentru a sărbători. Am sfârşit prin a mă îmbăta, insultându-i pe cei care trebuiau să-mi aprobe proiectul. Proiect pe care în final l-am pierdut, iar partenerul meu a fost atât de furios încât a renunţat la serviciile mele. Eram devastat, dar am revenit în teritoriul de siguranţă, străduindu-mă să avansez, însă fără să reuşesc pentru moment. Mă simt confortabil aici."

> „Eram hotarâtă", mi-a spus o femeie care deţinea un mic lanţ de buticuri, „să nu mă opresc din drum din cauza soţului meu sau a altcuiva. Nu-l învinuiam pe soţul meu că în ultimul timp câştiga mai puţin decât mine şi nu îi permiteam să mă învinuiască pentru că eu câştigam mai mult decât el. Dar exista o voce înlăuntrul meu care îmi spunea că nu trebuia să am atâta succes – nici o femeie nu mai avusese. Nu meritam – nici eu, şi nici o altă femeie. Am devenit nepăsătoare. Am neglijat telefoanele importante. Devenisem arţăgoasă cu oamenii mei – dar şi cu clienţii. Şi devenisem din ce în ce mai furioasă pe soţul meu, fără să spun niciodată lucrurilor pe nume. După o ceartă foarte serioasă cu el, am luat masa de prânz cu unul dintre clienţi. Acesta a spus ceva ce m-a supărat foarte tare şi ne-am certat rău, chiar acolo, în restaurant. Am pierdut clientul respectiv. Am început să fac greşeli impardonabile... Acum, după trei ani de coşmar, încerc să-mi reconstruiesc iar afacerea."

> „Eram pe cale să fiu promovat, un lucru pe care mi-l doream de mult timp", mi-a povestit un director. „Viaţa mea era în perfectă ordine. Un mariaj bun, copii sănătoşi, care se descurcau bine la şcoală. Şi de ani de zile nu mai încercasem să seduc o altă femeie. Dacă exista vreo problemă, aceea era că îmi doream să am mai mulţi bani, iar acum părea că sunt pregătit pentru asta. Anxietatea m-a dat peste cap. Mă trezeam în mijlocul nopţii, fiindu-mi frică să nu fac un atac de inimă, dar medicul mi-a spus că era vorba doar de anxietate. De ce apăreau coşmarurile, cine mai ştie? Câteodată mă gândeam că aşa e soarta mea, să nu fiu fericit. Mi se părea ceva greşit. Nu cred că am simţit vreodată că meritam să fiu fericit. De câte ori simţeam aşa, apărea şi anxietatea şi într-o zi, la o petrecere de la birou, i-am făcut avansuri soţiei şefului meu – stupid. Este un miracol că nu am fost concediat; când i-a spus soţului ei, mă aşteptam să fiu. Nu am fost promovat, iar starea de anxietate a dispărut."

Care este elementul comun al acestor povestiri? Teama de a fi fericit; teama de a avea succes. Frica şi dezorientarea pe care o persoană cu un respect scăzut faţă de sine le experimentează atunci când viaţa îi scoate în cale nişte oportunităţi care contravin celor mai profunde convingeri despre sine şi despre ceea ce este adecvat pentru sine.

Indiferent de contextul în care apare un comportament autodistructiv, oricare ar fi formele pe care le ia, motorul unui asemenea comportament este acelaşi: un respect scăzut faţă de sine. *Respectul scăzut faţă de sine este cel care ne situează într-o poziţie conflictuală cu starea noastră de bine.*

Respectul de sine ca nevoie de bază

Dacă puterea respectului de sine derivă din faptul că este o nevoie profundă, atunci ce înseamnă exact *o nevoie*?

O nevoie este un element necesar pentru funcționarea noastră eficientă. Nu *vrem* mâncare și apă, ci *avem* nevoie de ele; fără ele murim. Cu toate acestea, avem și alte nevoi nutriționale, cum ar fi calciu, al cărui impact este mai puțin direct și dramatic. În unele regiuni din Mexic, solul nu conține deloc calciu. Locuitorii acestei regiuni nu mor, dar dezvoltarea lor este încetinită, în general au anemie și sunt supuși apariției unor boli cauzate de lipsa calciului. *Capacitatea lor de a funcționa corect este diminuată.*

Respectul de sine este mai degrabă o nevoie asemănătoare calciului, și nu prezenței apei sau a mâncării. Dacă lipsește într-o măsură mare, nu murim neapărat, dar capacitatea noastră de funcționare este afectată.

Să spunem că respectul de sine este o nevoie înseamnă să spunem că:

Are o contribuție importantă la procesul vieții.

Este indispensabil pentru o dezvoltare normală și sănătoasă.

Este valoros pentru supraviețuire.

Trebuie notat că, în unele cazuri, lipsa respectului de sine conduce la deces în mod direct – de exemplu, o supradoză de droguri, conducerea fără precauție a automobilului, faptul că stai lângă un soț care te abuzează, participarea la lupte de stradă sau sinuciderea. Cu toate acestea, pentru cei mai mulți dintre noi consecințele lipsei de respect de sine sunt mai subtile, mai puțin directe, mai ocolite. Se poate să avem nevoie de capacitatea de reflecție și auto-analiză pentru a aprecia modul în care cele mai profunde convingeri pe care le avem despre noi înșine ni se dezvăluie în mii de moduri care se adaugă destinului nostru.

Un respect neadecvat față de sine se poate dezvălui atunci când nu-ți alegi bine partenerul de viață, un mariaj care îți aduce doar frustrări, o carieră care nu duce nicăieri, aspirații care, cumva, sunt întotdeauna sabotate, idei care mor în fașă, o inabilitate misterioasă de a se bucura de succes, un mod de alimentare și de trai distructiv, visuri care nu au fost niciodată îndeplinite, anxietate sau depresie cronică, rezistență scăzută la boli, dependență de droguri, o dorință foarte mare de dragoste și aprobare, copii care nu învață nimic despre respectul față de sine sau bucuria de a trăi. Pe scurt, o viață care nu e altceva decât un lung șir de înfrângeri, pentru care singura consolare este, probabil, trista propoziție: „Parcă e cineva fericit".

Când respectul de sine este scăzut, rezistența noastră în fața adversităților vieții este diminuată. Ne năruim în fața vicisitudinilor, pe care un respect sănătos față de sine le-ar putea învinge. Există șanse mult mai mari să ne dăm bătuți în fața sentimentului tragic al existenței și al senzației de neputință. Avem tendința să fim mult mai influențați de dorința de a evita durerea decât de a experimenta bucuria. Lucrurile negative au o influență mult mai mare asupra noastră decât cele pozitive. Dacă nu credem în noi înșine, nici în eficiența și nici în calitățile noastre, universul este un loc fragmentat.

Persoanele care au un respect crescut față de sine pot fi, cu siguranță, puse la pământ de necazuri, dar au o capacitate mai mare decât ceilalți de a se ridica și de a-și reveni.

Din acest motiv am ajuns la concluzia că un respect pozitiv față de sine este, de fapt, *sistemul imunitar al conștiinței*, oferind rezistență, putere și capacitate de refacere. Așa cum un sistem imunitar puternic nu garantează că persoana respectivă nu se va îmbolnăvi, dar o face mult mai puțin vulnerabilă în fața bolilor și mai bine echipată pentru a preveni maladiile, așa și un respect sănătos față de sine nu garantează că persoana respectivă nu va suferi de anxietate sau depresie în fața dificultăților vieții, dar o face mai puțin susceptibilă și mai bine înzestrată pentru a face față, a-și reveni și a trece mai departe peste aceste dificultăți. Persoanele care au un respect crescut față de sine pot fi cu siguranță puse la pământ de necazuri, dar au o capacitate mai mare decât ceilalți de a se ridica și de a-și reveni.

Trebuie accentuat faptul că respectul de sine are o legătură mai mare cu rezistența decât cu impenetrabilitatea nevoilor. Îmi amintesc de o experiență de acum câțiva ani, pe care am avut-o în timp ce scriam *Honoring the Self*. Din motive care nu sunt importante aici, am avut mari dificultăți în scrierea lucrării; deși eram mulțumit de rezultatul final, nu ajunsesem ușor acolo. A fost o săptămână în care mi-a fost foarte greu; nimic din ceea ce producea creierul meu nu era corect. Într-o după-amiază, editorul meu mi-a făcut o vizită. Mă simțeam obosit, într-o stare de depresie și iritat. Stând față în față în living, am remarcat: „E una dintre acele zile în care mă întreb de ce naiba îmi imaginez că știu să scriu o carte. Ce m-a făcut să cred că știu ceva despre respectul de sine? De ce naiba cred că aş avea cu ce să contribui în domeniul psihologiei?" Exact ceea ce un editor vrea să audă de la un scriitor cu care lucrează. Pentru că scrisesem şase cărţi până atunci şi susţinusem sesiuni de lecturi despre acest subiect timp de mai mulţi ani, a fost îngrozit. „Ce?", a exclamat el, „*Nathaniel Branden* are asemenea sentimente?" Expresia de dezorientare şi uimire de pe faţa lui era comică – aşa de comică încât am izbucnit în râs. „Sigur", am spus eu, „singura diferenţă este că eu am simţul umorului. Şi ştiu că această senzaţie va trece. Şi că, orice aş gândi, spune sau simţi săptămână aceasta, ştiu că în final lucrarea va fi bună."

Prea mult respect de sine?

Iată o întrebare care este pusă din când în când: „Este posibil să ai prea mult respect faţă de sine?". Nu, nu este, aşa cum nu este posibil nici să ai prea multă sănătate fizică, nici un sistem imunitar mult prea puternic. Câteodată respectul faţă de sine este confundat cu lauda exagerată sau cu aroganţa; dar asemenea trăsături nu reflectă prea mult respect faţă de sine, ci, dimpotrivă, prea puţin; reflectă o lipsă a respectului faţă de sine. Persoanele cu un respect ridicat faţă de sine nu sunt conduse de ideea de a fi superioare altora; nu vorbesc doar pentru a-şi demonstra valoarea, prin faptul că se măsoară cu un standard comparativ. Ele se bucură de faptul că sunt cine sunt, nu pentru faptul că sunt mai bune decât ceilalţi. Îmi amintesc că am reflectat la această problemă într-o zi când îmi urmăream câinele jucându-se în curtea din spate. Alerga, mirosea florile, vâna veveriţe, sărea în sus, bucurându-se că se află acolo (din perspectiva mea antropomorfică). Nu se gândea (sunt sigur) că era mai *fericit* decât câinele din curtea vecină. Această experienţă surprinde modul în care văd eu respectul de sine.

Persoanele cu un respect de sine scăzut se simt adesea inconfortabil în prezenţa celor care au un respect mai mare faţă de sine, se pot simţi invidioase şi să declare: „Au un respect prea mare faţă de sine". Dar în realitate fac o declaraţie despre ele însele.

Bărbaţii nesiguri, de exemplu, se simt şi mai nesiguri în prezenţa unei femei care are încredere în ea. Persoanele cu un respect scăzut faţă de sine se simt iritate în prezenţa celor care privesc viaţa cu entuziasm. Dacă unul dintre soţi, al cărui respect de sine se deteriorează, vede că partenerul lui de viaţă nu are această problemă, reacţia este anxietatea şi încercarea de a sabota procesul de dezvoltare.

Adevărul trist este că oricine are succes în lumea asta prezintă riscul să fie o ţintă. Cei care nu prea au realizări îi invidiază pe cei care au

reuşit să facă un anumit lucru. Cei care sunt nefericiţi îi invidiază adesea pe cei care sunt fericiţi.

Şi celor cu un respect de sine scăzut le place să vorbească despre pericolul unui respect prea mare faţă de propria persoană.

Când nimic nu mai e suficient

Aşa cum am observat şi mai înainte, un respect scăzut faţă de sine nu înseamnă că vom fi incapabili să realizăm ceva de valoare. Unii pot avea talentul, energia şi determinarea de a îndeplini ceva măreţ, în ciuda senzaţiei de ineficienţă şi non-valoare – de exemplu, o persoană dependentă de muncă, extrem de productivă, care este determinat să-şi dovedească valoarea, să spunem, în faţa unui tată care i-a spus că întotdeauna va fi un ratat. Dar asta nu înseamnă că vom fi mai puţin eficienţi sau mai puţin creativi; înseamnă că vom avea o capacitate redusă de a găsi bucuria în realizările noastre. Nimic din ceea ce vom face nu ni se va părea suficient.

Dacă scopul meu este să dovedesc că sunt suficient, proiectul se va desfăşura la infinit – deoarece bătălia a fost deja pierdută în ziua în care m-am hotărât să încep o asemenea luptă.

Deşi un respect scăzut faţă de sine reduce capacitatea de a ajunge la nişte realizări reale, chiar şi la cele mai talentate persoane, nu este obligatoriu să se întâmple aşa. *Este sigur însă că reduce capacitatea de a fi satisfăcut.* Este o realitate dureroasă, dar cei care au avut realizări măreţe o cunosc foarte bine. Iată ce m-a întrebat un om de afaceri de succes: „De ce durerea pe care o resimt când am câte un eşec este mult mai intensă şi durează mai mult decât plăcerea pe care o simt atunci când am câte un succes, chiar dacă am avut mult mai multe succese decât eşecuri? De ce fericirea dispare atât de repede, iar durerea durează atât de mult?" Un minut mai târziu a adăugat: „Văd în minte faţa tatălui meu care îşi bate joc de mine şi mă ridiculizează." Şi-a dat seama că misiunea subconştientă a vieţii lui nu era aceea de a demonstra cine este, ci de a-i arăta tatălui său (decedat de peste un deceniu) că poate realiza ceva în viaţă.

Când avem un respect neconflictual față de sine, motorul nostru este bucuria, nu teama. Vrem să experimentăm bucuria, nu să evităm suferința. Scopul nostru este să ne exprimăm liber, nu se ne evităm pe noi înșine sau să ne justificăm în fața cuiva. Motivația noastră nu este să ne dovedim valoarea, ci să trăim la adevăratele posibilități.

Dacă scopul meu este să dovedesc că sunt „suficient", proiectul se va desfășura la infinit – deoarece bătălia a fost deja pierdută în ziua în care m-am hotărât să încep o asemenea luptă. Așa că întotdeauna va exista „încă" o victorie – încă o promovare, încă o cucerire sexuală, încă o companie, încă o bijuterie, o casă mai mare, o mașină mai scumpă, altă recompensă – iar lacunele vor exista în continuare.

În cultura de astăzi, unii oameni frustrați care trec prin acest impas declară că au decis să urmeze o cale spirituală și să renunțe la ego-urile lor. Acest demers este sortit eșecului. Un ego matur și sănătos este ceea ce nu au reușit să aibă de fapt. Visul de a oferi ceea ce nu au. Nimeni nu poate trece cu succes peste nevoia de a se respecta pe sine însuși.

Câteva atenționări

Dacă una dintre erori este să negi importanța respectului de sine, alta este să vrei prea mult. În entuziasmul lor, unii scriitori de astăzi par să sugereze că un sentiment solid de valoare este tot ceea ce ne trebuie pentru a avea succes și a fi fericiți. Problema este mult mai complexă. Respectul de sine nu este un remediu pentru toate bolile. În afara circumstanțelor externe și oportunităților care pot exista, mai sunt și alți factori interni ce se pot dovedi importanți – de exemplu, nivelul de energie, inteligența și determinarea de a realiza ceva. (Contrar a ceea ce auzim câteodată, aceasta din urmă nu este corelată cu respectul de sine în nici un fel, în sensul că un asemenea element determinant poate fi influențat de o motivație negativă, dar și de una pozitivă; de exemplu, cineva poate fi motivat de teama de a nu pierde dragostea cuiva sau statutul pe care îl are și nu de bucuria de a se exprima liber.) Un simț foarte dezvoltat al sinelui este o condiție necesară a bunăstării noastre mentale, dar nu o condiție suficientă. Prezența sa nu garantează împlinirea, dar lipsa sa garantează anxietatea, frustrarea sau disperarea[*].

---

[*] Una dintre dificultățile din foarte multe documentări referitoare la respectul de sine, așa cum am spus și în Introducere, este că cercetătorii utilizează definiții diferite ale termenului și nu se raportează neapărat la aceleași fenomene. O altă dificultate este că respectul de sine nu se desfășoară într-un vid; poate fi greu de urmărit în mod izolat; interacționează și cu alte forțe ale personalității noastre.

Respectul de sine nu este un substitut pentru acoperișul de deasupra capului sau pentru mâncarea din stomacul cuiva, dar mărește șansele ca persoana respectivă să găsească o cale pentru a-și îndeplini aceste nevoi. Respectul de sine nu este un substitut pentru cunoștințele și abilitățile de a fi eficient, dar mărește șansele ca persoana respectivă să le dobândească.

În faimoasa ierarhie a nevoilor a lui Abraham Maslow, respectul de sine este plasat deasupra nevoilor de bază pentru supraviețuire, cum ar fi apa sau mâncarea, și există o explicație. În același timp, este vorba despre o simplificare excesivă. Oamenii renunță câteodată chiar la viață în numele unor probleme cruciale pentru respectul lor față de sine. Și, cu siguranță, convingerea sa că a fi acceptat este o nevoie mult mai fundamentală decât respectul de sine este discutabilă[3].

> ***Respectul de sine nu este un substitut pentru acoperișul de deasupra capului sau pentru mâncarea din stomacul cuiva, dar mărește șansele ca persoana respectivă să găsească o cale pentru a-și îndeplini aceste nevoi.***

Problema de bază rămâne aceea că respectul de sine este o nevoie urgentă. Se proclamă ea însăși astfel în virtutea faptului că absența sa (relativă) ne împiedică să funcționăm corect. De aceea spunem că este valoroasă pentru supraviețuire.

Provocările lumii moderne

Valoarea pentru supraviețuire a respectului de sine este evidentă în special în zilele noastre. Am ajuns la un moment în istorie în care respectul de sine, care a reprezentat întotdeauna o nevoie psihologică importantă, a devenit și o nevoie economică extrem de importantă – atributul obligatoriu pentru capacitatea de adaptare într-o lume surprinzător de complexă, competitivă și plină de provocări.

În ultimele două sau trei decenii, în America și în economiile globale au avut loc dezvoltări extrem de importante. Statele Unite au trecut de o societate bazată pe producție la o societate bazată pe informație. Am fost martorii tranziției de la munca fizică la munca minții, ca activitatea dominantă a angajaților. Trăim acum într-o economie globală caracterizată de schimbări rapide, descoperiri științifice și tehnologice accelerate și niveluri de competitivitate fără precedent. Aceste dezvoltări creează cererea pentru un nivel mult mai mare de educație și training în comparație cu generațiile anterioare. Oricine cunoaște cât de cât lumea afacerilor știe acest lucru. Ceea ce nu se înțelege este că aceste dezvoltări creează și noi cereri referitoare la resursele noastre psihologice. În mod specific, aceste dezvoltări cer o capacitate mai mare de inovație, de management personal, de responsabilitate personală și de direcționare personală. Nu sunt niște calități cerute doar în cazul slujbelor de top. Sunt solicitate la orice nivel într-o firmă, de la senior manageri la supervizori și chiar personalul fără experiență.

Am ajuns la un moment în istorie în care respectul de sine, care a reprezentat întotdeauna o nevoie psihologică importantă, a devenit și o nevoie economică extrem de importantă.

Ca exemplu al modului în care s-a schimbat lumea, iată descrierea postului de operator de producție la Motorola, *la nivel entry*, publicată în revista *Fortune*: „Analizează rapoartele emise de computer și identifică problemele prin experimente și control al procesului statistic. Comunică parametrii de performanță a producției managerilor și înțelege poziția competitivă a companiei.[4]"

O firmă modernă nu mai poate fi condusă de câțiva oameni care gândesc și mai mulți oameni care fac ceea ce li se spune (modelul militar tradițional, de tip comandă și control). Astăzi, organizațiile au nevoie nu numai de un nivel înalt de cunoștințe și abilități pentru toți angajații, dar și de un nivel mai ridicat de independență, încredere în sine și capacitate de a avea inițiative – într-un cuvânt, respect de sine. Asta înseamnă că o persoană cu un nivel rezonabil de respect de sine este foarte căutată acum pe plan economic. Din punct de vedere istoric este un fenomen nou.

Această provocare se extinde și dincolo de lumea afacerilor. Avem o libertate mai mare decât generațiile de dinainte să ne alegem religia, filosofia sau codul moral; să adoptăm propriul stil de viață; să selectăm propriile criterii pentru o viață mai bună. Nu mai avem o încredere nețărmurită în tradiție. Nu mai credem că guvernul ne va salva – nici biserica, nici sindicatele, nici marile organizații, de orice fel ar fi. Nimeni

nu va veni să ne salveze, din nici un punct de vedere. Ne bazăm doar pe propriile resurse.

Avem mai multe alegeri și opțiuni decât în orice moment de dinainte, indiferent de domeniu. În orice direcție am lua-o, avem posibilități nelimitate. Pentru a te adapta la un asemenea mediu, pentru a face față în mod adecvat, avem nevoie de o autonomie personală mai mare – deoarece nu mai există un cod general acceptat de reguli și ritualuri care să diminueze provocarea luării unor decizii la nivel individual. Trebuie să știm cine suntem și cine vom fi în funcție de noi înșine. Trebuie să știm ce e important pentru noi; altfel putem fi foarte ușor îndepărtați, urmărind scopuri care nu ne mai reprezintă. Trebuie să învățăm să gândim pentru noi; să ne cultivăm propriile noastre resurse, să ne asumăm responsabilitatea alegerilor, valorilor și acțiunilor care ne definesc viața. Avem nevoie de o încredere reală în propria persoană.

Cu cât este mai mare numărul de alegeri și decizii pe care trebuie să le luăm la nivel conștient, cu atât mai urgentă este nevoia de respect de sine.

Ca reacție la dezvoltarea economică și culturală din ultimele câteva decenii, suntem martorii renașterii tradiției americane, aceea de a te ajuta pe tine însuți; asistăm la o proliferare a grupurilor de ajutor reciproc de orice fel, a rețelelor private care deservesc un mare număr de nevoi și scopuri, o accentuare a învățării ca mod de viață, o accentuare a încrederii în sine, a atitudinii de responsabilitate personală și o tendință mai mare de a pune sub semnul îndoielii autoritățile.

Dacă ne lipsește un respect adecvat față de sine, numărul alegerilor pe care le putem face astăzi ne poate înspăimânta.

Spiritul antreprenorial a fost stimulat nu numai în afaceri, ci și în viața personală. Din punct de vedere intelectual, suntem provocați să fim „antreprenori" – să producem noi înțelesuri și valori. Am fost prinși în ceea ce T. George Harris numea „era alegerilor conștiente"[5]. Alegerea acestei religii, a acelei religii sau a nici unei religii. Alegerea de a te căsători sau de a trăi pur și simplu împreună. De a avea copii sau nu. De a lucra pentru o firmă sau pe cont propriu. De a alege una dintre miile de cariere care nici nu existau acum câteva decenii. De a locui într-un oraș, în suburbii sau la țară – sau de a te muta în străinătate. La un nivel mult mai simplu, există alegeri fără precedent în ceea ce priveşte stilurile de îmbrăcăminte, mâncarea, automobilele sau noile produse de orice fel – toate acestea presupunând că trebuie să luăm o decizie.

Dacă ne lipseşte un respect adecvat faţă de sine, numărul alegerilor pe care le putem face astăzi ne poate înspăimânta, ceva asemănător cu anxietatea cetăţenilor sovietici în momentul când au văzut pentru prima dată un supermarket american. Şi, aşa cum unii dintre ei au ales să se întoarcă înapoi la „securitatea" unui regim dictatorial, aşa şi unii dintre noi încearcă să evadeze în „securitatea" cultelor sau a religiilor fundamentaliste, a subgrupurilor „corecte" din punct de vedere politic, social sau cultural sau a substanţelor care distrug creierul. Educaţia noastră nu ne-a pregătit în mod adecvat pentru atâtea opţiuni şi provocări. De aceea problema respectului de sine a devenit atât de stringentă.

2

Semnificaţia respectului de sine

Respectul de sine are două componente aflate în strânsă legătură. Una constă în sentimentul de încredere de bază în faţa provocărilor vieţii: *eficienţa personală*. Cealaltă constă în sentimentul că meriţi să fii fericit: *stima de sine*.

Nu vreau să spun că o persoană cu un respect puternic faţă de sine *gândeşte* conştient din punct de vedere al acestor componente, dar dacă analizăm cu atenţie *experienţa* respectului de sine, vedem cu siguranţă acest două componente.

Eficienţa personală înseamnă încrederea în funcţionarea propriei minţi, în abilitatea mea de a gândi, de a înţelege, de a învăţa, de a alege şi de a lua decizii; încrederea în abilitatea mea de a înţelege realitatea din sfera nevoilor şi intereselor mele; încrederea în sine şi bazarea pe propriile forţe.

Stima de sine înseamnă asigurarea valorii mele; o atitudine pozitivă faţă de dreptul meu de a trăi şi de a fi fericit; confort în materializarea adecvată a gândurilor mele, a dorinţelor şi a nevoilor; sentimentul că bucuria şi împlinirea sunt drepturile mele dobândite prin naştere.

Va trebui să analizăm aceste două concepte mult mai amănunţit, dar pentru moment să luăm în considerare următoarele: dacă un individ simte că nu poate face faţă provocărilor vieţii, dacă acestui individ îi lipseşte încrederea de bază în sine, încrederea în propria minte, vom recunoaşte o lipsă a respectului de sine, indiferent ce alte calităţi mai are. Sau, dacă unei persoane îi lipseşte simţul de bază legat de stima de sine, simte că nu valorează nimic şi nu merită dragostea sau respectul celorlalţi, nu are dreptul să fie fericit, se teme să-şi materializeze propriile gânduri, dorinţe sau nevoi, din nou ne aflăm faţă în faţă cu lipsa de respect de sine, indiferent ce calităţi mai are persoana respectivă. Eficienţa personală şi stima de sine reprezintă doi stâlpi de bază ai unui respect puternic faţă de sine; dacă unul dintre ei lipseşte, atunci nu există nici respect faţă de sine. Reprezintă caracteristici definitorii ale procesului, datorită caracterului lor fundamental. Nu reprezintă semnificaţii secundare sau derivate ale respectului de sine, ci esenţa lui.

Experienţa eficienţei personale generează sentimentul de control asupra propriei vieţi, pe care îl asociem cu starea de bine la nivel psihologic, sentimentul că suntem centrul vital al existenţei – spre deosebire de situaţia în care eşti un spectator pasiv şi o victimă a evenimentelor.

Experienţa stimei de sine facilitează sentimentul benevol şi non-neurotic de a aparţine unei comunităţi în care mai există şi alte persoane – spre deosebire de situaţia în care, pe de o parte, ne simţim înstrăinaţi de rasa umană, iar, pe de altă parte, avem senzaţia că aparţinem unui grup.

În cazul unui individ vor exista fluctuaţii inevitabile ale nivelurilor de respect de sine, dar şi fluctuaţii ale stărilor psihologice. Trebuie să punem problema din punct de vedere al *nivelului mediu de respect de sine*. Deşi câteodată vorbim despre respectul de sine ca fiind o convingere referitoare la o anumită persoană, este indicat să discutăm despre *dispoziţia* de a experimenta o anumită cale. Despre ce cale este vorba?

Ca să rezumăm totul într-o definiţie formală, *respectul de sine este disponibilitatea unei persoane de a crede că este competentă să facă faţă provocărilor vieţii şi că merită să fie fericită.*

De notat că această definiţie nu se referă la influenţele din copilărie care sprijină un respect puternic faţă de sine (siguranţa fizică, educaţia etc.); nici aspectele interioare ulterioare (un trai conştient, acceptarea propriei persoane, responsabilitatea etc.); nici consecinţele emoţionale sau comportamentale (compasiunea, disponibilitatea de a face comparaţii, deschiderea către noi experienţe etc.). *Identifică în principal la ceea ce se referă auto-evaluarea şi în ceea ce constă ea.*

În Partea a III-a, în capitolul 17, vom analiza ideea de respect de sine în context cultural, dar pentru moment ne vom opri asupra unui singur aspect. Conceptul de „competenţă", aşa cum este folosit în definiţia mea, este unul metafizic, şi nu unul „occidental". Înseamnă că se referă la natura firească a lucrurilor – la relaţia noastră fundamentală cu realitatea. Nu este produsul unei anumite predilecţii culturale către valoare. Nu există nici o societate pe pământ – nici măcar nu ne putem

gândi că ar exista – ai cărei membri să nu se confrunte cu provocările legate de îndeplinirea propriilor nevoi – care să nu se confrunte cu provocările adaptării adecvate la natură, la lumea formată din celelalte fiinţe umane. Ideea de eficienţă din acest punct de vedere fundamental nu este, aşa cum am sugerat, un „artefact occidental". Cred că acest lucru va deveni şi mai clar atunci când vom analiza mai detaliat ce înseamnă exact eficienţa personală şi stima de sine.

Nu ar fi înţelept să dăm nişte definiţii în principal semantice sau să considerăm că este o pedanterie. Valoarea unei definiţii precise este cea care ne permite să diferenţiem un anumit aspect al realităţii de celelalte, astfel încât să ne putem gândi la el şi să lucrăm cu el clar şi concentrat. Dacă vrem să ştim de ce depinde respectul de sine, cum se educă el în cazul copiilor, cum este sprijinit în şcoală, cum se încurajează el în firme, cum se consolidează cu ajutorul psihoterapiei sau cum se dezvoltă în noi, trebuie să ştim exact la ce ne referim. *Este puţin probabil să atingem o ţintă dacă nu ştim exact ce este.* Dacă ideea noastră legată de ce anume înseamnă respectul de sine este vagă, soluţiile pe care le vom adopta vor fi la fel de vagi. Dacă entuziasmul nostru pentru respectul de sine nu se adaptează rigorii noastre intelectuale, există riscul nu numai de a nu avea rezultate valoroase, dar şi să discredităm domeniul.

A avea un respect ridicat faţă de sine înseamnă să te simţi încrezător în viaţă.

Sugerez cumva că definiţia respectului de sine pe care am dat-o este bătută în cuie şi nu mai poate fi în nici un fel îmbunătăţită? Nicidecum. Definiţiile sunt contextuale; sunt legate de un anumit nivel de cunoştinţe; pe măsură ce cunoştinţele cresc, definiţiile devin din ce în ce mai precise. Aş putea găsi în timpul vieţii mele o modalitate mult mai clară, mai bună şi mai exactă de a surprinde esenţa conceptului. Sau altcineva ar putea face acest lucru. Dar în contextul cunoştinţelor pe care le posedăm acum, nu mă pot gândi la o altă formulare care să identifice cu o precizie mai mare aspectul unic al experienţei umane pe care îl analizăm în această carte.

Pentru a avea un respect crescut faţă de sine, înseamnă să te simţi încrezător în viaţă, adică competent şi valoros, în sensul pe care l-am indicat. Să ai un nivel scăzut de respect faţă de sine înseamnă să nu te simți încrezător în viață; să te simți prost, nu neapărat în legătură cu un anumit lucru, ci să te *simți prost ca persoană*. Să ai un respect față de sine mediu înseamnă să fluctuezi între a te simți adecvat sau inadecvat, bine sau prost cu tine ca persoană; și să manifești aceste inconsistențe în comportament, acționând câteodată corect, câteodată prostește – reîntărind prin urmare nesiguranța legată de ceea ce reprezinți tu ca persoană.

Originile nevoii noastre de respect de sine

Am văzut în capitolul anterior că respectul de sine este o nevoie elementară. Dar de ce este așa? Nu putem înțelege pe deplin înțelesul conceptului de respect de sine dacă nu înțelegem ce anume din noi ca specie a creat această nevoie. (Am impresia că această întrebare a fost aproape în întregime neglijată.) Această discuție este menită să lămurească exact ce anume înseamnă în final respectul de sine.

Problema eficienței propriei conștiințe sau propria valoare a ființei sale nu există la animalele inferioare. Dar ființele umane se întreabă: Pot avea încredere în mintea mea? Sunt competent să gândesc? Sunt potrivit? Îmi sunt suficient? Sunt o persoană bună? Am integritate, adică idealurile mele se potrivesc cu ceea ce mi se întâmplă? Merit să fiu respectat, iubit sau fericit și merit să am succes?

Nevoia de respect de sine este rezultatul a două elemente de bază, ambele fiind caracteristice speciei noastre. Primul este, pentru a supraviețui și pentru a stăpâni în mod adecvat mediul înconjurător, faptul că depindem de folosirea corectă a conștiinței noastre; viața și bunăstarea noastră depind de abilitatea noastră de a gândi. Cel de-al doilea este faptul că folosirea corectă a conștiinței noastre nu este automată, nu este înrădăcinată în noi în mod natural. În reglementarea unor asemenea activități intervine un element crucial care ține de alegere – prin urmare, de responsabilitate personală.

Ca orice alte specii capabile de conștientizare, pentru supraviețuire și bunăstare depindem de ajutorul formelor distinctive ale conștiinței, caracteristice omului, dar și de facultățile conceptuale – abstractizare, generalizare și integrare: *mintea* noastră.

Dreptul de a ne folosi conștiința nu este automat, nu este propriu naturii noastre.

Esența ființei umane este abilitatea de a raționa, ceea ce înseamnă stabilirea de relații. De această abilitate depinde în cele din urmă viața noastră. Gândește-te ce a însemnat să aduci pe masă mâncare pe care o consumi astăzi; să fie fabricate hainele cu care ești îmbrăcat; să fie construită casa care te protejează de intemperii; să apară un domeniu de activitate în care tu îți câștigi traiul; să aduci experiența unei simfonii mărețe în livingul tău; să creezi medicamente care să-și restabilească starea de sănătate; să creezi lumina fără de care nu ai fi putut citi acum. Toate acestea sunt produsele minții.

Mintea înseamnă mai mult decât o conștientizare explicită imediată. Este un complex arhitectonic de structuri și procese. Include mai mult decât procesele verbale, lineare și analitice descrise popular prin sintagma „activitatea emisferei stângi a creierului". Cuprinde totalitatea vieții mentale, inclusiv subconștientul, intuiția, simbolurile, tot ceea ce câteodată este asociat cu partea dreaptă a creierului. Mintea înseamnă toate aceste mijloace cu care putem cunoaște lumea.

Să înveți să cultivi, să construiești un pod, să valorifici electricitatea, să mărești capacitatea de vindecare a anumitor substanțe, să aloci resursele astfel încât să mărești productivitatea, să vezi posibilități de a face bani acolo unde nu mai fuseseră văzute înainte, să realizezi experimente științifice, să creezi – toate acestea necesită un proces de gândire. Să reacționezi adecvat la nemulțumirile copilului sau ale soției, să recunoști că există o discrepanță între comportament și sentimente, să descoperi cum să faci față durerii și mâniei astfel încât să vindeci și nu să distrugi – toate acestea necesită un proces de gândire. Chiar să știi când să abandonezi niște eforturi conștiente pentru rezolvarea unei probleme și să te oprești la nivel subconștient, să știi când să permiți gândirii conștiente să se oprească și când să te bazezi mult mai îndeaproape pe sentimente și intuiție (percepții subconștiente sau integrări) necesită un proces de gândire, un proces de conectare rațională.

Suntem singura specie care poate formula o viziune legată de valorile pe care trebuie să le urmărim – și apoi să facă exact invers.

Problema și, totodată, provocarea constă în faptul că, deși gândirea este necesară pentru o existență de succes, nu suntem programați să gândim automat. Avem posibilitatea de a alege.

Nu suntem responsabili pentru controlarea activității inimii, plămânilor, ficatului sau rinichilor; ele fac parte din sistemul trupului care se reglează singur (deși începem să aflăm că există anumite măsuri de control ale acestor activități). Nu suntem nici obligați să supervizăm procesele homeostatice prin care, de exemplu, este menținută o temperatură constantă. Natura a conceput organe și sisteme ale trupului care să funcționeze automat cu sau fără intervenții exterioare. Dar mințile noastre operează diferit.

Mințile noastre nu pompează cunoștințe așa cum inima pompează sânge, când și dacă este necesar. Mințile noastre nu ne ghidează automat să facem ce este mai bine, mai rațional și mai de înțeles, chiar dacă o asemenea înțelegere ar fi, cu siguranță, benefică. Nu începem să gândim instinctiv, în principal fiindcă lipsa gândirii, într-o situație dată, ar fi periculoasă pentru noi. Conștiința nu se extinde „reflexiv" atunci când ne confruntăm cu ceva nou și nefamiliar; câteodată se contractă. *Natura ne-a dat o responsabilitate extraordinară: opțiunea să facem din reflectorul conștiinței unul mai luminos și mai strălucitor.* Este opțiunea între a căuta conștientizarea, a nu o căuta și a o evita sistematic. Opțiunea de a gândi sau de a nu gândi. Aceasta este originea libertății și responsabilității noastre.

Suntem singura specie care poate formula o viziune legată de valorile pe care trebuie să le urmărim – și apoi să facă exact invers. Putem decide că un anumit curs al acțiunii este rațional, moral și înțelept – iar apoi să renunțăm conștient și să ne apucăm de altceva. Ne putem monitoriza comportamentul și să ne întrebăm dacă se potrivește cu ceea ce știm, cu convingerile și idealurile noastre – și suntem capabili să evităm să ne punem aceste întrebări. Opțiunea de a gândi sau de a nu gândi.

Liberul arbitru se referă la alegerile pe care le facem în legătură cu exercitarea conștiinței în orice situație dată – să ne concentrăm pe scopul extinderii conștientizării sau să nu ne concentrăm, în scopul evitării conștientizării. Alegerile pe care le facem din punct de vedere al exercitării conștientizării au ramificații enorme, în general, asupra vieții noastre și, în special, asupra respectului de sine.

Să luăm în considerare impactul asupra viețiilor noastre și asupra sinelui nostru pe care l-ar avea următoarele opțiuni:

A te concentra *versus* a nu te concentra

A gândi *versus* a nu gândi

Conștientizare *versus* non-conștientizare

Claritate *versus* obscuritate sau caracter vag

Respect pentru realitate *versus* evitarea realității

Respect pentru fapte *versus* indiferență pentru fapte

Respect pentru adevăr *versus* respingerea adevărului

Perseverență în efortul de a înțelege *versus* abandonarea efortului

Loialitate în exercitarea convingerilor *versus* lipsă de loialitate – problema integrității

Sinceritate față de sine *versus* lipsă de onestitate

Confruntarea cu sinele *versus* evitarea sinelui

Receptivitate față de noile cunoștințe *versus* respingere

Disponibilitatea de a vedea și de a corecta erorile *versus* perseverarea în greșeli

Preocupări legate de congruență (consistență) *versus* trecerea cu vederea a contradicțiilor

Rațional *versus* irațional; respect pentru logică, consistență, coerență și evidență *versus* trecerea cu vedere sau respingerea acestor elemente

Loialitatea față de responsabilitatea conștiinței *versus* trădarea responsabilității

Dacă vrem să înțelegem de ce anume depinde respectul de sine, această listă reprezintă un bun punct de plecare.

Nimeni nu poate sugera la modul serios că sentimentul nostru de competență în fața provocărilor vieții și sentimentul de bunătate pot rămâne neafectate de-a lungul timpului de modelul alegerilor noastre în ceea ce privește opțiunile de mai sus.

Oamenilor li se face un deserviciu dacă li se oferă noțiuni referitoare la respectul de sine care să-i învețe cum să se simtă bine și care nu au legătură cu problemele legate de conștientizare, responsabilitate și alegeri morale.

Ideea nu este aceea că respectul nostru față de sine ar trebui să fie afectat de alegerile pe care le facem, ci mai degrabă natura noastră ar trebui să fie afectată. Dacă dezvoltăm modele obișnuite care ne împiedică să funcționăm eficient și ne fac să nu mai avem încredere în noi, ar fi irațional să sugerăm că ar trebui să acționăm pe baza acelei senzații la fel de eficient și de valoros cum ne-am fi simțit dacă am fi făcut o alegere mai bună. Acest lucru implică faptul că acțiunile noastre nu trebuie să aibă nici o legătură cu modul în care ne simțim cu noi înșine. Una este să ai grijă să nu te identifici cu un anumit comportament și alta este să susții că nu ar exista nici o legătură între auto-evaluare și comportamentul respectiv. Oamenilor li se face un deserviciu dacă li se oferă noțiuni referitoare la respectul de sine care să-i învețe cum să se simtă bine și care nu au legătură cu problemele legate de conștientizare, responsabilitate și alegeri morale. Există o mare bucurie asociată cu respectul de sine, iar de cele mai multe ori bucuria vine din procesul construirii sau consolidării acestui respect, dar nu ar trebui să anihileze faptul că înseamnă mai mult decât să te admiri în oglindă (sau numeroase alte strategii care au fost propuse, de o profunditate asemănătoare).

Nivelul respectului nostru față de sine nu este stabilit definitiv în copilărie. Se poate dezvolta pe măsură ce ne maturizăm sau, dimpotrivă, se poate deteriora. Există oameni al căror respect de sine era mai mare la vârsta de zece ani decât la vârsta de șaizeci de ani. Este valabil și invers. Respectul de sine poate crește și scădea, pentru ca apoi să crească din nou. La mine așa s-a întâmplat.

Pot să privesc înapoi în timp și să observ schimbări ale respectului față de mine și care reflectă alegerile pe care le-am făcut confruntat cu diverse provocări. Îmi pot reaminti situații în care am făcut alegeri de care sunt mândru și altele de care regret – alegeri care mi-au consolidat respectul față de mine și altele care l-au diminuat. Cu toții am pățit aceste lucruri.

Cu privire la alegerile care diminuează respectul de sine, mă gândesc la perioadele în care (lăsând la o parte motivele), nu eram capabil să văd realitatea și să o cunosc – perioade în care trebuia să-mi măresc conștientizarea, dar nu am făcut-o. Când trebuia să-mi analizez sentimentele și în schimb le-am respins; când trebuia să anunț un adevăr și, în schimb, am ales să tac; când trebuia să renunț la o relație care nu mă făcea fericit și, în schimb, am ales să o mențin; când trebuia să evaluez cele mai adânci sentimente și cele mai esențiale nevoi și, în schimb, am așteptat să îmi fie aduse de un miracol.

De fiecare dată când trebuie să acționăm, să facem față unei provocări, să luăm o decizie morală, părerea noastră despre noi este afectată – în bine sau în rău – în funcție de natura reacției noastre și de reacția noastră la procesele ce stau în spatele ei. Iar dacă evităm acțiunea și deciziile, în ciuda necesității lor evidente, ne afectează, de asemenea, părerea pe care o avem despre noi.

Nevoia noastră de respect față de sine este nevoia de a ști cum funcționăm pentru a trăi și a beneficia de bunăstare.

Competența

Am denumit *eficiență personală* această experiență de putere fundamentală sau de competență pe care o asociem cu un respect puternic față de sine și *stimă de sine* experiența demnității și valorii personale. Deși, în general, semnificația lor este clară, aș vrea să le analizăm mai cu atenție. În primul rând, eficiența personală.

A fi eficient (în sensul de bază, din dicționar) înseamnă să fii capabil să ajungi la rezultatul dorit. Încrederea în eficiența noastră de bază înseamnă încrederea în abilitatea noastră de a învăța ceea ce avem nevoie și de a face ceea ce trebuie pentru a ne îndeplini scopurile, *în măsura în care succesul depinde de propriile noastre eforturi.* Nu judecăm competența noastră din punct de vedere rațional, în sensul discutat aici, din cauza unor factori pe care nu-i controlăm. Experiența eficienței personale presupune omnisciență și omniprezență.

Eficiența personală nu este convingerea că nu vom greși niciodată. Este convingerea că suntem capabili să gândim, să judecăm să știm – și să ne corectăm erorile. Este încrederea în procesele și abilitățile noastre mentale.

Eficiența personală nu înseamnă siguranța că vom fi capabili să facem față oricărei provocări pe care viața ne-o scoate în cale. Este încrederea că suntem capabili, în principiu, să învățăm ceea ce avem nevoie să învățăm și ceea ce ne-am angajat să facem rațional și conștient, pentru a stăpâni sarcinile și provocările presupuse de valorile noastre.

Eficiența personală este mai profundă decât încrederea în cunoștințele și abilitățile noastre specifice, deși este în mod clar alimentată de ele. Este încrederea că putem dobândi cunoștințele și abilitățile necesare pentru a atinge succesul. Este încrederea în capacitatea noastră de a gândi, în conștientizarea faptului că tot ceea ce am ales este util. Încă o dată, *încrederea în procesele noastre* – și, prin urmare, *disponibilitatea de a aștepta succesul în schimbul eforturilor noastre.*

Pentru a nu experimenta eficienţa personală, pentru a anticipa mai degrabă o înfrângere decât o victorie, trebuie să fii subminat sau paralizat (în diferite măsuri) în efortul de a îndeplini sarcinile şi provocările pe care viaţa ni le scoate în cale. „Cine sunt eu să gândesc?", „Cine sunt eu să fac faţă provocărilor?", „Cine sunt eu să aleg, să decid, să părăsesc confortul familiar, să perseverez în faţa obstacolelor, să lupt pentru valorile mele?".

Într-o lume în care totalul cunoştinţelor umane se dublează la fiecare zece ani, siguranţa noastră se bazează doar pe propria abilitate de a învăţa.

În ceea ce priveşte educaţia noastră, una dintre rădăcinile eficienţei personale este un mediu familial care ar trebui să fie suficient de sănătos, de raţional şi de previzibil astfel încât să ne permită să credem că înţelegerea este *posibilă* şi că gândirea nu este inutilă. În ceea ce priveşte propriile noastre acţiuni, una dintre rădăcini este dorinţa noastră *de a ne eficientiza* – refuzul de a ne preda în faţa sentimentului de neajutorare, dorinţa de a înţelege chiar şi în faţa dificultăţilor.

Diferenţa dintre încrederea în procesele noastre şi încrederea într-o anumită zonă a cunoaşterii are o importanţă foarte mare în aproape orice sferă de comportament. Într-o lume în care totalul cunoştinţelor umane se dublează la fiecare zece ani, siguranţa noastră se bazează doar pe propria abilitate de a învăţa. Pentru a clarifica distincţia pe care o fac, să luăm în considerare următoarele exemple.

Să presupunem că un om de afaceri a învăţat lucruri de specialitate şi un set specific de abilităţi în domeniul în care lucrează de douăzeci de ani. Apoi părăseşte acea companie şi îşi asumă conducerea unei întreprinderi complet noi, unde există alte cerinţe, reguli şi probleme. Dacă îi lipseşte eficienţa personală, există pericolul să fie ataşat de ceea ce ştia deja şi să nu se adapteze la noul context. Consecinţa este că nu va avea rezultate bune, iar sentimentul său de ineficienţă va fi reîntărit şi reconfirmat. Dimpotrivă, dacă are o eficienţă personală ridicată, aplică mai puţin din ceea ce ştia deja, iar siguranţa sa constă în încrederea pe care o are în abilitatea sa de a învăţa. Rezultatul este că probabil va stăpâni noul domeniu şi se va descurca bine, iar sentimentul său de eficienţă va fi consolidat şi reconfirmat.

Oamenii de vânzări de succes, contabilii, inginerii ş.a.m.d. sunt promovaţi adesea pe poziţia de manager. Dar abilităţile pe care trebuie să le aibă un bun manager sunt diferite de cele necesare ca să fii competent în domeniul tău de activitate – vânzări, contabilitate sau inginerie. Cât de bine se va descurca persoana respectivă în noua funcţie depinde parţial de trainingul oferit de companie pentru noul rol; dar va fi afectat şi nivelul de eficienţă personală al respectivei persoane. O eficienţă personală scăzută are tendinţa să producă disconfort faţă de ideea de nou, existând un ataşament excesiv faţă de abilităţile din trecut. O eficienţă personală ridicată facilitează tranziţia de la nivelul anterior de cunoştinţe şi dezvoltare şi, ulterior, stăpânirea noului domeniu, a noilor cunoştinţe, abilităţi şi provocări. Companiile care înţeleg acest lucru pot încorpora componenta legată de respectul de sine în programele de training. Pot inspira angajaţii să valorizeze conştiinciozitatea, responsabilitatea, curiozitatea, deschiderea către schimbare, alături de toate celelalte cunoştinţe şi abilităţi ce trebuie stăpânite.

O femeie care fusese promovată pe poziţia de manager a apelat la mine din cauză că se temea şi nu avea încredere în abilitatea ei de a face faţă noii oportunităţi. Printre alte întrebări pe care i le-am pus, s-au aflat şi următoarele:

De ce ai avut succes la locul de muncă anterior?

Ce anume ai făcut în ultimele luni la jobul anterior care te-a ajutat să-ţi dezvolţi abilităţile atât de eficient?

Cu ce atitudine mentală ai abordat noile lucruri pe care trebuia să le înveţi?

Pe măsură ce ai progresat la locul de muncă, ce alte lucruri ai mai făcut?

Cum te-ai adaptat la schimbările legate de cerinţele joburilor?

Ce ţi-a permis să fii atât de flexibilă?

Din ceea ce ai învăţat despre tine şi despre succesul tău la locurile de muncă anterioare, ce anume poţi folosi şi în noua poziţie?

Ce anume din atitudinea ta interioară te poate conduce la un succes la fel de mare şi pe viitor, chiar dacă abilităţile necesare la noul loc de muncă sunt diferite?

Ce poţi face astfel încât să-ţi asiguri succesul?

Ce anume legat de tine – şi de modul în care funcţionează mintea ta – îţi va permite să te descurci?

Aceste întrebări au ajutat-o să îşi izoleze principalele surse interioare ale succesului ei din trecut, diferenţiate de abilităţile speciale. S-au concentrat pe proces şi nu pe conţinut. *Au făcut distincţia între eficienţa fundamentală şi oricare dintre manifestările ei.*

Aş vrea să subliniez din nou că nimeni nu ar trebui să se aştepte să fie la fel de competent în toate domeniile – şi nimeni nu trebuie să fie. Interesele şi valorile noastre – dar şi circumstanţele, determină zonele în care există o probabilitate mai mare să ne concentrăm.

Când am spus că eficienţa personală ţine de abilitatea unei persoane de a face faţă provocărilor pe care viaţa i le scoate în cale, ce am vrut să spun prin „provocări de bază"? Pentru unii înseamnă să îşi poată câştiga existenţa; să aibă grijă de ei singuri – *presupunând că au oportunitatea să facă acest lucru* (văduvele şi casnicele nu fac excepţie. Nici unei femei nu îi e de folos să nu aibă abilităţi prin care să se poată sprijini singură şi să fie înspăimântată de un simplu drum la piaţă). Pentru alţii înseamnă să fie capabili să interacţioneze eficient cu celelalte fiinţe umane – să fie capabil să ofere şi să primească bunăvoinţă, cooperare, încredere, prietenie, respect, dragoste; să fie capabili să aibă ambiţie în mod responsabil şi să accepte ambiţia altora. Pentru alţii înseamnă încrederea că fac faţă ghinioanelor şi obstacolelor – spre deosebire de cei care acceptă durerea; abilitatea de a reacţiona şi de a renaşte. Aspecte fundamentale, care definesc umanitatea.

În exemplele de mai sus m-am referit la locul de muncă, dar sigur că eficienţa se aplică şi în relaţiile intime. Nici o experienţă legată de eficienţă nu poate fi completă dacă nu include şi competenţa de a stabili relaţii cu ceilalţi. Dacă nu-mi pot face relaţii personale şi profesionale, pozitive atât pentru mine, cât şi pentru cealaltă parte (cu tot ceea ce presupune competenţa în sfera relaţiilor umane), atunci am dat greş la un nivel fundamental; îmi lipseşte eficienţa într-o sferă vitală. Iar această realitate este reflectată în respectul de sine.

Câteodată oamenii care dau dovadă de teamă în relaţiile personale implică un nivel scăzut de conştientizare în relaţiile cu ceilalţi şi caută siguranţa competenţei în lumea impersonală a maşinăriilor, matematicii sau gândirii abstracte. Indiferent la ce nivel profesional ajung, respectul lor faţă de sine rămâne scăzut. Nu putem evita pericolele din viaţă.

Valoarea

Iată acum şi cea de-a doua componentă a respectului de sine: stima de sine.

Aşa cum eficienţa personală cuprinde aşteptările legate de obţinerea succesului, considerate fireşti, aşa şi stima de sine cuprinde aşteptări legate de prietenie, iubire şi fericire, considerate, de asemenea, fireşti, ca rezultat a ceea ce suntem şi a ceea ce facem. (Putem izola cele două componente din punct de vedere conceptual, de dragul analizei, dar în realitatea experienţei noastre, de zi cu zi, se suprapun adesea şi se implică una pe alta.)

Stima de sine este încrederea în propria noastră valoare. Nu este iluzia că suntem perfecţi sau superiori celorlalţi. Nu are nici o legătură cu competiţia sau comparaţiile. Este convingerea că viaţa şi bunăstarea noastră merită să fie sprijinite, protejate şi alimentate; că suntem buni şi valoroşi şi merităm respectul celorlalţi; că fericirea şi împlinirea noastră personală sunt elemente importante pentru care merită să lupţi.

Stima de sine cuprinde aşteptări legate de prietenie, iubire şi fericire, considerate, de asemenea, fireşti, ca rezultat a ceea ce suntem şi a ceea ce facem.

În ceea ce priveşte educaţia noastră, una dintre originile sale este experienţa de a fi tratat cu respect de către părinţi şi ceilalţi membri ai familiei. În ceea ce priveşte propriile noastre acţiuni, una dintre origini este satisfacţia pe care o resimţim faţă de propriile noastre alegeri morale – *care este un aspect particular al satisfacţiei vizavi de procesele noastre mentale.* (Într-adevăr, un test simplu şi neoficial privind stima de sine, departe de a fi infailibil, constă în a-i întreba pe oameni dacă se simt mândri şi satisfăcuţi de alegerile lor morale. A o lua în dreapta sau în stânga pe o stradă nu este o alegere morală; însă a spune adevărul sau a minţi, sau a-ţi respecta promisiunile sau nu sunt decizii morale.)

Nu e neobişnuit să întâlneşti o persoană care este mult mai sigură de competenţa ei, cel puţin în anumite domenii, decât de dreptul ei de a fi fericit. Unele aspecte ale respectului de sine lipsesc. O asemenea persoană poate ajunge la realizări mari, dar nu se poate bucura de ele. Sentimentul de valoare personală care ar sprijini bucuria este, dacă nu complet absent, atunci măcar afectat sau slăbit.

Întâlnim câteodată această problemă în rândul oamenilor de afaceri de succes, care, în afara biroului, se simt neliniștiți. Pentru asemenea persoane, vacanțele sunt adesea o sursă de stres decât de bucurie. Au o abilitate limitată de a se bucura de familia lor, indiferent de cât de mult sunt iubiți acasă. Nu se simt îndreptățiți să beneficieze de această iubire. Au senzația că trebuie să dovedească continuu și să-și justifice valoarea prin realizări. Nu le lipsește respectul de sine, dar acesta este foarte diminuat.

Pentru a ne da seama de ce respectul nostru față de sine este atât de important, să luăm în considerare următoarele: pentru a avea o viață de succes trebuie să urmărim și să respectăm valorile. Pentru a acționa adecvat trebuie să valorizăm beneficiarul acțiunilor. Trebuie să ne considerăm *demni de recompensa acțiunilor noastre*. Dacă lipsește această convingere, nu știm cum să avem grijă de noi înșine, cum să ne protejăm interesele legitime, cum să ne satisfacem nevoile sau cum să ne bucurăm de realizările noastre (altfel, experiența noastră legată de eficiența personală va fi și ea afectată).

> Recent, am consiliat o avocată strălucită care era aproape de punctul de autodistrugere. Le permitea continuu altora să-și asume creditul pentru realizările ei în firma de avocatură unde lucra. Șeful său încasa onorariul pentru orele suplimentare lucrate chiar de avocată. Colegii îi preluau o mare parte a ideilor. Avea o atitudine prietenoasă față de toți și insista că nu o deranjează, dar de fapt se simțea plină de resentimente. Voia să se facă plăcută și i se părea că una dintre modalitățile prin care trebuia să facă acest lucru era să se înjosească, cu prețul respectului față de sine. Singurul ei act de revoltă fusese acela de a deveni avocat, în ciuda scepticismului familiei, care îi minimaliza, de asemenea, valoarea. Nici nu ar fi visat să aibă succes. Avea cunoștințele și abilitățile necesare, dar nu avea respect de sine. Nivelul scăzut de respect față de sine era ca o forță gravitațională care nu o lăsa să se dezvolte. Ceea ce a învățat la terapie a adus o conștientizare mai mare alegerilor pe care le făcea, responsabilizând comportamentul ei prin care se sabota singură și acționând asupra forței gravitaționale – făcând-o să stea în picioare, în ciuda temerilor; aceasta a fost modalitatea prin care și-a construit respectul de sine.

Iată trei observații de bază: (1) Dacă ne respectăm pe noi înșine, avem tendința să acționăm astfel încât să confirmăm și să reîntărim acest respect, de exemplu să cerem celorlalți să ne trateze în mod adecvat; (2) Dacă nu ne respectăm pe noi înșine, avem tendința să acționăm în moduri care ne diminuează sentimentul propriei valori și mai mult, cum ar fi acceptarea sau sancționarea unui comportament neadecvat din partea celorlalți, confirmând și reîntărind aspectele negative; (3) Dacă vrem să mărim nivelul stimei de sine, trebuie să acționăm ca atare – începem cu angajamentul față de valoarea propriei persoane, care este exprimat printr-un comportament adecvat.

Nevoia de a ne vedea pe noi înșine buni este nevoia de a experimenta stima de sine. Apare foarte clar. Pe măsură ce ne dezvoltăm în copilărie, devenim progresiv conștienți de puterea alegerii acțiunilor noastre. Devenim conștienți de responsabilitatea alegerilor pe care le facem. Dobândim sentimentul că suntem ființe umane. Experimentăm nevoia de a simți că suntem corecți – *corecți ca persoane* – din punct de vedere al modului în care funcționăm. Este nevoia de a simți că suntem *buni*.

Învățăm conceptul de la adulți, de la care auzim pentru prima dată cuvintele *bun, rău, corect, greșit*, dar nevoia în sine este una firească dată fiind natura noastră. Este legată de nevoia de supraviețuire: Sunt potrivit pentru viață? Să fii o persoană potrivită înseamnă să fii potrivit pentru succes și fericire; să procedezi greșit înseamnă să fii amenințat de suferință. Atunci când un pacient de-al meu a spus: „Simt că nu am dreptul să fiu fericit sau să am succes", a vrut să spună de fapt: „Nu simt că valorez ceva ca ființă umană".

Temerile legate de corectitudine sau incorectitudine nu sunt, în principiu, un produs al condiției sociale. O temere legată de moralitate sau etică apare firesc din etapele timpurii ale dezvoltării noastre.

Nevoia de stimă față de sine este fundamentală, iar din fața ei nu te poți sustrage. Întrebări precum următoarele sunt inerente pentru existență și umanitate. Ce fel de ființă încerc să devin? După ce principii trebuie să mă ghidez în viață? Ce valori merită să urmez? Spun „inerente în existența noastră", deoarece temerile legate de corectitudine sau incorectitudine nu sunt, în principiu, un produs al condiției sociale. O temere legată de moralitate sau etică apare firesc din etapele timpurii ale dezvoltării noastre, la fel cum se dezvoltă și alte abilități de-ale noastre, progresând odată cu decursul normal al maturizării noastre. Când ne evaluăm propriile activități, atitudinile noastre morale fac parte inevitabil din contextul nostru implicit.

Este imposibil să evadezi din realitatea valorilor şi a raţionamentelor, deoarece sunt cerute de cursul firesc al vieţii. „Ce bine de mine" sau „Ce rău de mine" înseamnă în cele din urmă bine sau rău pentru viaţa mea sau pentru bunăstarea mea. Mai mult – şi esenţial pentru a înţelege stima de sine, *nu ne putem sustrage din faţa realităţii valorilor şi a raţionamentelor*. Nu putem fi indiferenţi la înţelesul moral al acţiunilor noastre, deşi putem încerca sau putem pretinde că suntem. La un anumit nivel, semnificaţia valorii lor se înregistrează în psihic, lăsând în urmă sentimente pozitive despre sine sau unele negative. Indiferent că valorile după care ne apreciem implicit sau explicit propriile persoane sunt conştiente sau subconştiente, raţionale sau iraţionale, benefice sau ameninţătoare, fiecare persoană se apreciază pe sine în funcţie de anumite standarde. Dacă nu reuşim să satisfacem aceste standarde, în măsura în care există o discrepanţă între idealuri şi practică, stima de sine are de suferit. Astfel, integritatea personală este strâns legată de aspectele morale ale stimei de sine. Pentru realizarea optimă a posibilităţilor noastre trebuie să credem în noi înşine şi să ne admirăm pe noi, *iar încrederea şi admiraţia trebuie să fie ancorate în realitate, nu generate de fantezia şi iluziile noastre.*

Mândria

Aş vrea să spun câteva cuvinte şi despre mândrie, ca fiind diferită de stima de sine. Mândria este *un tip unic de plăcere.*

Mândria este recompensa emoţională a realizărilor. Nu este un viciu care trebuie depăşit, ci o valoare care trebuie atinsă.

Dacă stima de sine aparţine experienţei legate de valorile şi competenţele fundamentale, mândria aparţine mult mai explicit plăcerii conştiente pe care o avem în interiorul nostru, pentru acţiunile şi realizările noastre. Respectul de sine analizează ce nevoi trebuie să fie îndeplinite şi spune „Pot". Mândria analizează ceea ce a fost realizat şi spune: „Am putut".

Mândria autentică nu are nimic în comun cu laudele exagerate sau cu aroganţa. Provine din alte surse şi alte origini. Nu lipsa de substanţă, ci satisfacţia este izvorul de unde provine. Nu are legătură cu „a dovedi", ci cu bucuria.

Mândria nu este iluzia că nu avem nici un defect (aşa cum spun adesea reprezentanţii anumitor religii). Putem fi mândri de ceea ce am făcut, dar să ne recunoaştem în acelaşi timp erorile şi imperfecţiunile. Putem fi mândri în timp ce acceptăm ideea de „umbră", aşa cum o numesc adepţii lui Jung. Pe scurt, mândria nu se referă la capacitatea de a nega realitatea.

Mândria este recompensa emoţională a realizărilor. Nu este un viciu care trebuie depăşit, ci o valoare care trebuie atinsă. (Într-un context moral sau filosofic, când mândria nu este considerată o emoţie sau o experienţă, ci o *virtute*, un angajament pentru acţiune, o definesc în mod diferit – ca pe *o ambiţie morală, dedicarea de a ajunge la cel mai înalt potenţial pe plan personal sau în viaţă*. Am discutat această idee în lucrarea *The Psychology of Self-Esteem*.)

Realizările conduc întotdeauna la mândrie? Nu neapărat, aşa cum demonstrează povestirile următoare.

> Şeful unei companii de dimensiuni medii a apelat la mine deoarece, mi-a spus el, deşi afacerea sa avea un mare succes, trecea printr-o stare de depresie şi era nefericit şi nu putea înţelege de ce. Am descoperit că întotdeauna a vrut să fie om de ştiinţă şi să lucreze în cercetare, dar şi-a abandonat dorinţa din cauza părinţilor săi, care l-au împins către o carieră în business. Nu numai că nu putea resimţi vreodată cel mai mic sentiment de mândrie pentru realizările sale, dar îi scădea şi respectul de sine. Motivul nu a fost dificil de identificat. În cele mai importante probleme din viaţa sa şi-a subordonat modul de gândire şi valorile dorinţelor celorlalţi, pentru că voia să fie iubit şi să aibă senzaţia că aparţine cuiva. Era, cu siguranţă, o problemă legată de respectul de sine care motiva o asemenea capitulare. Depresia sa reflecta o viaţă întreagă în care se descurcase exemplar, dar îşi ignorase nevoile de bază. În timp ce opera în acest cadru, mândria şi satisfacţia lipseau complet. Deşi era dispus să pună sub semnul îndoielii acest cadru şi să facă faţă temerii de a face acest lucru, nu era posibilă nici o soluţie.

Este o idee importantă care trebuie să fie înţeleasă, pentru că din când în când auzim oameni care spun: „Am realizat foarte multe lucruri. De ce nu mă simt mândru de mine?" Deşi există mai multe motive pentru care o persoană nu se poate bucura de realizările sale, poate fi util să pui următoarea întrebare: „Cine a ales scopurile tale? Tu sau vocea altor persoane semnificative din interiorul tău?" Nici mândria, nici respectul de sine nu pot fi sprijinite de valori secundare care nu reflectă ceea ce suntem în realitate.

Dar există ceva care să presupună mai mult curaj, există ceva mai provocator și câteodată înspăimântător, care să treacă dincolo de mintea noastră, de judecata și valorile noastre? Nu este respectul de sine o sumă a eroilor din interiorul nostru? Aceste întrebări ne vor conduce în curând către cei șase stâlpi ai încrederii în sine.

3

Expresia respectului de sine

Cum se manifestă respectul de sine?

Există câteva moduri simple și directe în care se manifestă respectul de sine, în cazul nostru sau al celorlalți. Nici unul dintre aceste moduri nu reprezintă fiecare în parte o garanție, dar dacă sunt prezente toate, respectul de sine pare sigur.

Respectul de sine se regăsește în modul de a vorbi și de a te mișca, fapt care reflectă plăcerea pe care o simte cineva pur și simplu pentru că este viu.

Se exprimă prin modul în care vorbești despre realizările și defectele tale direct și cu sinceritate, în condițiile în care persoana respectivă vede realitatea cu plăcere.

Se exprimă prin confortul pe care îl dă experiența de a face și a primi complimente, prin arătarea afecțiunii, aprecierii etc.

Se exprimă prin deschiderea față de critică și ușurința cu care recunoști greșelile, deoarece respectul de sine al unei persoane nu este legat de imaginea de perfecțiune.

Se exprimă prin cuvinte și mișcări care au tendința de a fi ușoare, spontane și directe, reflectând faptul că persoana respectivă nu se află în război cu ea însăși.

Se exprimă prin armonia dintre ceea ce spune cineva și modul în care arată, vorbește și se mișcă.

Se exprimă prin atitudinea de deschidere și curiozitate față de noile idei, noile experiențe și noile posibilități de a trăi.

Se exprimă prin faptul că sentimentele de anxietate și nesiguranță, dacă există, vor intimida sau vor copleși în mai mică măsură persoana respectivă, de vreme ce acceptarea, managerierea și depășirea lor rareori pun în dificultate persoana respectivă.

Se exprimă prin abilitatea de a te bucura de aspectele ilare ale vieţii, la tine şi la celelalte persoane.

Se exprimă prin flexibilitatea unei persoane de a reacţiona la situaţii şi provocări, de vreme ce persoana respectivă are încredere în modul ei de a gândi şi nu consideră că viaţa este o condamnare.

Se exprimă prin confortul pe care îl resimte o persoană în faţa unui comportament insistent (nu beligerant) la propria persoană.

Se exprimă prin capacitatea de a păstra armonia şi demnitatea în condiţii de stres.

Apoi, la un nivel pur fizic, putem observa mai multe caracteristici. Vedem ochi alerţi, strălucitori şi vii; o faţă relaxată (exceptând situaţia de boală), cu tenul în nuanţă naturală, vibrantă; o bărbie ridicată în mod natural şi în concordanţă cu restul trupului; maxilare relaxate.

Vedem umeri relaxaţi, dar drepţi; mâini care au tendinţa de a fi relaxate într-un mod firesc, uşor; o postură dreaptă, echilibrată; un mers elocvent, care denotă scopul (fără să fie agresiv).

Relaxarea implică faptul că nu ne ascundem de noi înşine şi nu ne aflăm în război cu ceea ce suntem.

Auzim o voce care are tendinţa să fie modulată, cu o intensitate adecvată situaţiei şi cu o pronunţie clară.

De observat că se vorbeşte de mai multe ori despre relaxare. Relaxarea implică faptul că nu ne ascundem de noi înşine şi nu ne aflăm în război cu ceea ce suntem. Tensiunea cronică transmite un mesaj al unei probleme interioare, o anumită formă de auto-evitare şi auto-repudiere.

Respectul de sine în acţiune

La începutul acestei cărţi am spus că un respect de sine sănătos are o legătură strânsă cu raţiunea, realismul, intuiţia, creativitatea, independenţa, flexibilitatea, capacitatea de a manageria schimbarea, disponibilitatea de a admite (şi de a corija) greşelile, bunăvoinţa şi capacitatea de a coopera. Dacă înţelegem ce înseamnă în prezent respectul de sine, logica acestor corelaţii devine evidentă.

Raţiunea. Este un exerciţiu al funcţiei integrante a conştientizării – generarea principiilor pornind de la fapte concrete (inducţie), aplicarea principiilor la fapte concrete (deducţie) şi relaţionarea noilor cunoştinţe şi informaţii la contextul existent al cunoştinţelor pe care le avem deja. Este vorba despre urmărirea înţelesului şi o înţelegere a relaţiilor. Este o lege a non-contradicţiilor (nimic nu poate fi adevărat şi non-adevărat (A şi non-A) în acelaşi timp şi din acelaşi punct de vedere. Baza sa este respectarea faptelor.

Raţiunea nu trebuie confundată, aşa cum se întâmplă adesea, cu regula des întâlnită a catalogării unor lucruri ca fiind rezonabile. Din contră, raţiunea trebuie să pună câteodată sub semnul îndoielii aşa-zisele lucruri „rezonabile". (Când o anumită noţiune de rezonabil a fost detronată de o nouă dovadă, noţiunea, şi nu motivul, a fost eliminată.) Căutarea motivului se face în scopul integrării necontradictorii a experienţei – care implică deschiderea şi disponibilitatea de a experimenta. Nu serveşte nici tradiţiei, nici consensului.

Un respect ridicat faţă de sine este în mod intrinsec orientat către realitate.

Suntem departe de vechea noţiune de raţiune care se identifică cu mentalitatea lipsită de imaginaţie, strâns analitică, aşa cum am găsit-o, de exemplu, în lucrarea lui Peters şi Waterman, *In Search of Excellence*, unde „raţiunea" este caracterizată în acest fel şi apoi criticată. Raţiunea înseamnă *a opera cu conştiinciozitate într-un mod explicit integrativ.*

Acestea fiind înţelese, vedem că un angajament la raţiune şi adoptarea unui trai conştient se leagă una de alta.

Realismul. În acest context, termenul înseamnă pur şi simplu respect faţă de fapte, o recunoaştere a faptului că tot ceea ce este, este, iar ceea ce nu este, nu este. Nimeni nu se poate simţi capabil să facă faţă provocărilor vieţii dacă nu a făcut o distincţie serioasă între real şi ireal; eliminarea acestei distincţii te face incapabil. Un respect ridicat faţă de sine este în mod intrinsec orientat către realitate. (O bună orientare în realitate, alături de o disciplină personală eficientă şi management personal, este ceea ce psihologii înţeleg prin conceptul de „consolidare a eului").

În practică, persoanele cu un respect scăzut faţă de sine au tendinţa să-şi subestimeze sau, dimpotrivă, să-şi supraestimeze abilităţile; persoanele cu un respect ridicat faţă de sine au tendinţa să-şi evalueze abilităţile în mod realist.

Intuiția. Foarte des, de exemplu, atunci când se iau decizii complexe, numărul de variabile care trebuie să fie procesate și integrate sunt mult mai multe decât poate mintea să cuprindă. Integrările rapide și complexe pot apărea dincolo de conștiință și sunt considerate „intuiții". Mintea poate scana atunci datele pentru a sprijini sau nu evidența. Bărbații și femeile care sunt cunoscuți pentru faptul că sunt foarte conștienți și au o mare experiență se află câteodată în situația în care se bazează pe aceste integrări subconștiente, de vreme ce succesul le-a demonstrat că dacă procedează astfel reușesc mai des decât dau greș. Cu toate acestea, când modelul de succes se schimbă și se află în situația în care au făcut greșeli, revin la forme mult mai conștiente și mai explicite de rațiune. Deoarece funcția intuitivă le permite să facă salturi neașteptate la care un mod de gândire obișnuit ar reacționa mai încet, cred că intuiția este o parte centrală a procesului lor; directorii executivi de top acordă câteodată un credit foarte mare intuiției în foarte multe dintre realizările lor. O minte care este deprinsă să aibă încredere în ea este mult mai probabil să se bazeze pe acest proces (și să-l managerieze eficient, prin teste adecvate ale realității). Este valabil și în afaceri, sport, științe sau arte – în cele mai complexe activități umane. *Intuiția este în mod semnificativ legată de respectul de sine, deoarece presupune o sensibilitate ridicată la semnalele interioare.* La începutul secolului trecut, Carl Jung a subliniat importanța semnalelor interioare pentru creativitate. Mai recent, Carl Rogers a legat-o de acceptarea propriei persoane, de autenticitate și sănătate psihică.

Creativitatea. Persoanele creative ascultă și au încredere în semnalele interioare mai mult decât persoanele obișnuite. Mințile lor sunt mai puțin supuse sistemelor de convingeri ale altora, cel puțin în ceea ce privește creativitatea. Ele sunt autosuficiente. Pot învăța de la alții și pot fi inspirate de ceilalți. Dar își valorizează propriile gânduri și puncte de vedere mai mult decât persoanele obișnuite.

Studiile ne arată că sunt șanse mai mari ca persoanele creative să-și noteze idei interesante în agendă; petrec timp educând și cultivând asemenea idei; alocă o anergie mult mai mare pentru a vedea unde pot duce aceste idei. *Valorizează produsele propriei minți.*

Persoanele cu un respect de sine scăzut au tendința să nu pună preț pe produsele minții lor. Nu că nu ar avea idei valoroase. Dar nu le valorizează, nu le consideră importante, adesea nici nu și le mai amintesc după ceva timp – *rareori le urmează.* De fapt, au o atitudine de genul: „Dacă ideea este a mea, cât de bună poate fi?".

Independența. Obișnuința de a gândi pentru sine este un corolar firesc – atât o cauză, cât și o consecință a unui respect puternic față de sine. La fel este și practica asumării responsabilității depline pentru propria existență, pentru atingerea unui scop sau pentru faptul că ești fericit.

O minte care are încredere în ea
însăși merge mai departe.

Flexibilitatea. Să fii flexibil înseamnă să fii capabil să reacționezi la schimbare fără să fii excesiv de atașat față de trecut. Dacă te agăți de trecut în fața noului și a circumstanțelor schimbătoare este o dovadă de nesiguranță, o lipsă de încredere în sine. Rigiditatea este reacția unor animale atunci când se simt înspăimântate: rămân nemișcate. Așa se manifestă câteodată și unele companii când trebuie să se confrunte cu o concurență superioară. Nu întreabă: „Ce putem învăța de la concurența noastră?" Se agață orbește de ceea ce au făcut până acum, negând evidența care le demonstrează că vechiul mod de a proceda nu mai funcționează. (Aceasta a fost reacția foarte multor firme lider de piață și muncitori față de provocarea ridicată de japonezi începând din 1970.) Rigiditatea este reacția unei minți care nu are încredere în ea că poate face față noului și poate stăpâni ceva cu care nu este familiarizată – sau care se complace într-o situație. Flexibilitatea, în schimb, este rezultatul firesc al respectului de sine. O minte care are încredere în ea însăși merge mai departe, neatașată de aspecte nerelevante, este capabilă să reacționeze rapid la nou, *deoarece este dispusă să vadă.*

Capacitatea de a manageria schimbarea. Respectul de sine nu consideră că schimbarea este înspăimântătoare, din motivele precizate în paragraful anterior. Respectul de sine concordă cu realitatea; îndoiala luptă contra ei. Respectul de sine micșorează timpul de reacție; îndoiala îl mărește. (Din acest motiv, într-o economie globală care se mișcă atât de repede precum a noastră, comunitatea oamenilor de afaceri va trebui să analizeze modul în care principiile respectului de sine pot fi incorporate în programele de training, dar și în cultura unei organizații. Iar școlile vor avea nevoie de aceleași principii ca să pregătească studenții pentru lumea în care vor intra și în care vor trebui să învețe să trăiască. Abilitatea de a manageria schimbarea este corelată astfel cu o bună orientare în realitate, despre care am vorbit anterior, și deci cu un ego mai puternic.

Disponibilitatea de a admite (și de a corecta) greșelile. O caracteristică de bază a unui respect de sine solid este o puternică orientare în realitate. Faptele sunt mult mai prioritare decât convingerile. Adevărul are o valoare mai mare decât să ai dreptate. Conștiința este percepută ca fiind mult mai dezirabilă decât inconștiența autoprotectoare. Dacă încrederea în sine este legată de respectarea realității, atunci corectarea unei erori este mai bună decât să pretinzi că nu ai făcut nici o greșeală.

Un respect puternic față de sine înseamnă să nu-ți fie rușine să spui, când este cazul, „Am greșit". Negarea și apărarea sunt caracteristici ale nesiguranței, vinei, sentimentului de nepotrivire și rușinii. Respectul scăzut față de sine dă senzația că dacă ți-ai recunoscut greșeala ești umilit și chiar condamnat.

Bunăvoința și capacitatea de a coopera. Cei care studiază dezvoltarea copilului știu că un copil care este tratat cu respect tinde să interiorizeze acest respect și să-i trateze și pe ceilalți ca atare – spre deosebire de un copil care este abuzat și care interiorizează disprețul față de sine și care se dezvoltă reacționând față de ceilalți cu furie și teamă. Dacă simt că sunt important, dacă îmi știu propriile limite, increzător în dreptul meu de a spune „da" când vreau să spun „da" și de a spune „nu" când vreau să spun „nu", rezultatul firesc este bunăvoința. Nu este nevoie să mă tem de ceilalți, nu mai este nevoie să mă protejez pe mine în spatele unei fortărețe de ostilitate. Dacă eu cred în dreptul meu de a exista, sunt increzător că îmi aparțin mie, neameninţat de încrederea în ceilalți, atunci cooperarea cu aceste persoane în scopul de a îndeplini țelurile comune tinde să se dezvolte spontan. O asemenea reacție este, cu siguranță, în folosul meu, îmi satisface o varietate de nevoi și nu este obstrucționată de teamă și îndoială.

Există șanse mai mari să descoperi empatie și compasiune, dar și bunăvoința și capacitatea de a coopera, la persoane cu un respect ridicat față de sine; relația mea cu ceilalți tinde să oglindească și să reflecte relația mea cu mine. Comentând zicala care spune să-ți iubești aproapele ca pe tine însuți, filosoful Eric Hoffer remarcă undeva că problema se referă exact la ceea ce fac oamenii: persoanele care se urăsc pe ele îi urăsc și pe ceilalți. Nu se cunoaște nici un caz de ucigași din toate timpurile, la propriu și la figurat, care să fi avut o relație bună cu ego-ul lui.

4

Iluzia respectului de sine

Când respectul de sine este scăzut, de cele mai multe ori suntem manipulați de teamă. Teama de realitate, cu care simțim că nu ne potrivim. Frica de fapte referitoare la noi înșine – sau la alții – pe care le negăm, nu le recunoaștem sau le reprimăm. Frica de colapsul înșelăciunilor noastre. Frica de expunere. Frica de umilire sau eșec și, câteodată, de responsabilitățile care vin odată cu succesul. Trăim mai mult ca să evităm durerea decât ca să experimentăm bucuria.

Dacă simțim că aspectele cruciale ale realității cărora trebuie să le facem față nu pot fi înțelese sub nici o formă; dacă ne confruntăm cu problemele-cheie ale vieții având un sentiment de neajutorare; dacă simțim că nu îndrăznim să ne urmăm anumite gânduri din cauza trăsăturilor fără valoare ale caracterului nostru care ar fi scoase la suprafață – dacă simțim, din orice punct de vedere, că *realitatea este dușmanul respectului nostru față de propria persoană* – aceste temeri tind să saboteze eficacitatea conștiinței noastre, prin urmare să înrăutățească problema inițială.

Dacă facem față problemelor de bază ale vieții cu o atitudine de genul „Cine sunt eu ca să știu? Cine sunt eu ca să judec? Cine sunt eu ca să decid?" sau „Este *periculos* să dai dovadă de conștiință" sau „Este inutil să încerci să gândești sau să înțelegi", suntem reduși la zero. Mintea nu se luptă pentru un lucru despre care credem că este imposibil sau indezirabil.

Nivelul nostru de respect față de sine nu *determină* modul nostru de gândire. Relația de cauzalitate nu este atât de simplă. Respectul față de sine afectează, de fapt, *stimulentele noastre emoționale*. Sentimentele noastre tind să încurajeze sau să descurajeze modul nostru de gândire, să ne conducă către fapte, adevăr şi realitate sau să ne îndepărteze de ele – să ne ducă către eficienţă sau să ne îndepărteze de ea.

De aceea primii paşi către construirea respectului de sine pot fi dificili: suntem provocaţi să ridicăm un nivel de conştientizare în faţa rezistenţei emoţionale. Trebuie să punem sub semnul îndoielii convingerea că interesele noastre sunt cel mai bine deservite prin lipsa de reacţie. Ceea ce îngreunează şi mai mult procesul este sentimentul că doar faptul că nu conştientizăm anumite lucruri ne face viaţa mai suportabilă. Până când nu eliminăm această idee, nu putem începe să dezvoltăm respectul de sine.

Pericolul poate fi acela că devenim prizonierii imaginii negative pe care o avem despre noi. Îi permitem să ne dicteze acţiunile. Ne considerăm mediocri, slabi, laşi sau ineficienţi, iar performanţele noastre reflectă această stare de lucruri.

Deşi suntem capabili să provocăm şi să acţionăm contrar imaginii negative pe care o avem despre noi – şi mulţi oameni o fac, cel puţin în anumite ocazii, factorul care are tendinţa să se transforme într-un obstacol este propria resemnare. Ne supunem sentimentului de determinism psihologic. Ne spunem nouă înşine că nu avem nici un fel de putere. Suntem recompensaţi că facem acest lucru, pentru că nu trebuie să ne asumăm riscuri ca să ne trezim din pasivitatea noastră.

Suntem provocaţi să ridicăm propriul nostru nivel de conştientizare în faţa rezistenţei emoţionale.

Un respect scăzut faţă de sine nu numai că ne inhibă gândurile, dar are tendinţa să le şi distorsioneze. Dacă avem o reputaţie proastă în faţa noastră şi încercăm să identificăm motivaţia unui anumit comportament, putem reacţiona defensiv şi cu anxietate, educându-ne creierul să nu vadă ceea ce e evident – sau, din cauza sentimentului de vină şi de non-valoare, putem fi atraşi nu de cea mai logică explicare a comportamentului nostru, ci de cea mai *păguboasă*, cea care ne pune în cea mai proastă lumină din punct de vedere moral. Doar condamnarea propriei persoane pare adecvată. Sau, dacă ne confruntăm cu o acuzaţie nedreaptă din partea celorlalţi, ne putem simţi dezarmaţi şi incapabili să le explicăm cum stau lucrurile; putem accepta că vina este reală, paralizaţi şi epuizaţi de sentimentul greu că nu poţi decide tu.

Baza şi motorul unui respect de sine scăzut nu reprezintă încrederea, ci teama. Nu a trăi, ci a scăpa de teroarea vieţii este scopul principal. Nu creativitatea, ci siguranţa este dorinţa principală. Iar la alţii căutăm nu şansa de a stabili un contact real, ci o evadare din valorile morale, promisiunea de a fi iertat, de a fi acceptat şi, la un anumit nivel, de a fi îngrijit.

Dacă un respect scăzut faţă de sine se teme de necunoscut şi de nefamiliar, respectul ridicat faţă de sine caută noi frontiere. Dacă respectul scăzut faţă de sine evită provocările, respectul ridicat faţă de sine le vrea şi are nevoie de ele. Dacă respectul scăzut faţă de sine caută o şansă prin care să scape, respectul ridicat faţă de sine caută o oportunitate prin care să fie admirat.

În aceste principii opuse de motivare se află un ghid pentru sănătatea mentală sau spirituală. Putem spune că un individ este sănătos în măsura în care principiile de bază ale motivaţiei reprezintă motivaţia prin încredere (iubirea de sine, dragostea de viaţă); gradul de motivare prin teamă este măsura unui respect de sine subdezvoltat.

Pseudorespectul de sine

Câteodată vedem persoane care se bucură de succes la nivel mondial, sunt pretutindeni stimate, beneficiază de recunoaştere publică, şi totuşi sunt profund nemulţumite, anxioase şi au depresii. Pot da senzaţia că au o eficienţă personală şi stimă de sine – pot avea şi noţiunea de respect de sine, dar nu îl posedă. Cum să le înţelegem?

Am observat că în măsura în care nu reuşim să dezvoltăm un respect autentic faţă de sine, consecinţele variază între anxietate, nesiguranţă şi îndoieli legate de propria persoană. Este sentimentul de a fi, de fapt, inadecvat la existenţă (deşi nimeni nu se gândeşte, cu siguranţă, la persoanele respective în aceşti termeni; există probabil următoarele opinii: „ceva nu e în regulă cu mine” sau „îmi lipseşte ceva esenţial”). Această stare are tendinţa de a fi dureroasă. Şi, pentru că e dureroasă, suntem adesea motivaţi să o ignorăm, să negăm teama, să avem un comportament raţional, să creăm aparenţa de respect de sine, pe care, de fapt, nu îl avem. Putem dezvolta ceea ce eu am numit *pseudorespect de sine*.

Pot proiecta în afară o imagine care să denote siguranță și calm, care să păcălească pe toată lumea, dar, de fapt, să am un profund sentiment de inadecvare.

Pseudorespectul de sine este iluzia eficienței personale și a stimei de sine, fără ca ele să existe în realitate. Este un instrument non-rațional, autoprotector, de a diminua anxietatea și de a oferi un serios sentiment de siguranță – de a alina nevoia noastră de respect față de sine autentic, permițând în același timp cauzelor reale care l-au determinat să rămână neexaminate.

Este bazat pe valori care nu au legătură cu ceea ce presupun eficiența personală și stima de sine, deși, câteodată, valorile au semnificație în propriul context. De exemplu, o casă mai mare poate reprezenta, cu siguranță, o valoare legitimă, dar nu este o măsură adecvată a dovezii eficienței personale, și nici o virtute. Pe de altă parte, faptul că accepți să intri într-o bandă de criminali nu este în mod normal o valoare rațională, nici nu consolidează un respect autentic față de sine (dar nu se poate spune că nu oferă o iluzie temporară de securitate sau sentimentul că ai o „casă", sau că „aparții" cuiva).

Nimic nu este mai obișnuit decât încercarea de a-ți mări respectul de sine prin mijloace care nu vor funcționa și nici nu pot face acest lucru. În loc să adopte conștientizarea, responsabilitatea și integritatea, caută respectul de sine prin popularitate, achiziții materiale sau exploatare sexuală. În loc să pună accent pe valorizarea autencităţii personale, putem aprecia faptul că cineva este membru al unui club elitist, al unei biserici reputate sau al partidului politic aflat la putere. În loc să avem încredere în sine, ne putem complace în situația de a aparține unui anumit grup. În loc să încercăm să ridicăm nivelul respectului de sine prin onestitate, încercăm prin filantropie – trebuie să fiu o persoană bună, să fac mult bine. În loc să ne luptăm pentru puterea competenței (abilitatea de a ajunge la valori autentice), ne luptăm pentru puterea de a-i manipula și de a-i controla pe ceilalți. Probabilitățile de a fi decepționați sunt aproape nelimitate – toate acele alei secundare pe care ne putem rătăci, fără să ne dăm seama că dorințele noastre nu pot fi cumpărate cu monede contrafăcute.

Respectul de sine nu este o experiență intimă; el este esența unei persoane. Este vorba de ceea ce *eu* cred și simt despre mine, nu despre ce cred sau simt în legătură cu mine *ceilalți*. Acest simplu fapt poate fi pus cu greu în evidență. Pot fi iubit de familia mea, de partenerul meu, de prietenii mei, și totuși să nu mă iubesc pe mine. Pot fi admirat de partenerii mei, și totuși să cred despre mine că nu valorez nimic. Pot proiecta în afară o imagine care să denote siguranță și calm, care să păcălească pe toată lumea, dar, de fapt, să am un profund sentiment de inadecvare. Pot îndeplini așteptările altora, și totuși să nu le îndeplinesc pe ale mele; pot câștiga toate onorurile și totuși să simt că nu am realizat nimic; pot fi adorat de milioane de oameni, și totuși să mă trezesc în fiecare dimineață cu o senzație maladivă de goliciune. Să atingi succesul fără a ajunge la un respect pozitiv față de sine înseamnă să fii condamnat să te simți ca un impostor care așteaptă cu anxietate să fie dat în vileag.

Aplauzele celorlalți nu creează respectul nostru față de propria persoană. Nici erudiția, posesiunile materiale, mariajul, calitatea de părinți, actele filantropice, cuceririle sexuale sau operațiile estetice. Aceste lucruri ne pot face câteodată să ne simțim mai bine în legătură cu noi pe termen scurt sau cel mai confortabil în anumite situații. Dar confortul nu este respect față de sine.

Tragedia din viețile multor oameni este că ei caută respectul de sine în toate direcțiile, doar în ei înșiși nu, iar astfel dau greș. În această carte putem vedea că un respect de sine pozitiv este mai bine înțeles ca realizare spirituală, adică drept *victorie în evoluția conștiinței*. Când începem să înțelegem respectul de sine în acest mod, ne dăm seama de nebunia ideii conform căreia dacă reușim să le facem celorlalți o impresie bună, vom avea și noi o părere bună despre propria persoană. Vom înceta să ne mai spunem: dacă aș mai fi promovat o dată; dacă aș deveni mamă și soție; dacă aș fi perceput ca furnizor avantajos; dacă mi-aș putea permite o mașină mai mare; dacă aș mai scrie încă o carte; dacă aș mai achiziționa o companie; dacă aș mai avea un iubit; dacă aș mai primi un premiu – abia atunci m-aș simți împăcat cu mine.

Dacă respectul de sine este reprezentat de senzația de adecvare în fața vieții, de experiența legată de competență și valoare, dacă respectul de sine înseamnă să afirmi conștientizarea, să ai o minte care are încredere în ea însăși, nimeni nu poate genera și susține această experiență în afară de mine.

Din nefericire, cei care îi învață pe ceilalți ce înseamnă respectul de sine nu sunt conștienți de răul pe care îl fac valorile false. Îmi amintesc că am participat la o sesiune de lectură unde un bărbat ținea seminarii referitoare la respectul de sine publicului general sau corporațiilor. A spus că una dintre cele mai bune modalităţi de a avea un respect de sine ridicat este să fim înconjuraţi de oameni care au o părere bună despre noi. M-am gândit la coşmarul legat de respectul de sine pe care îl au persoanele cu adevărat adulate de ceilalţi – staruri de muzică rock care nu aveau nici o idee cum au ajuns acolo unde se aflau şi care nu puteau supravieţui nici măcar o zi fără droguri. M-am gândit că ar fi inutil să îi spun unei persoane cu un respect scăzut faţă de sine, care se simţea norocoasă dacă era acceptată de *cineva, oricine*, că o modalitate de a mări respectul de sine este să cauţi să te afli doar compania persoanelor care te admiră.

Sursa finală a respectului de sine este şi poate fi interioară – să constea în ceea ce facem noi, nu în ceea ce fac alţii. Când căutăm surse externe, şi anume acţiunile şi reacţiile altora, ne îndreptăm spre o tragedie.

Cu siguranţă este indicat să ne căutăm companioni care sunt mai degrabă prieteni decât duşmani cu respectul de sine. Relaţiile educative sunt, cu certitudine, preferabile celor toxice. Dar este periculos să-i privim pe ceilalţi ca surse primare ale respectului de sine: în primul rând, pentru că nu funcţionează; în al doilea rând, pentru că ne expunem pericolului de a deveni dependenţi de aprobare.

Nu vreau să sugerez că o persoană sănătoasă din punct de vedere psihologic nu este afectată de feedbackul pe care îl primeşte de la ceilalţi. Suntem fiinţe sociale şi cu siguranţă şi ceilalţi contribuie la modul în care ne percepem pe noi înşine, aşa cum am mai discutat. Dar există o diferenţă imensă între oameni, din punct de vedere al importanţei relative pe care îl are feedbackul primit în legătură cu respectul de sine – persoane pentru care este aproape singurul factor important şi persoane pentru care nu contează. Este un alt mod pentru care spunem că între oameni există mari diferenţe şi din punct de vedere al nivelului de autonomie.

Inovatorii şi creatorii sunt persoane care pot, într-o măsură mai mare decât o persoană obişnuită, să accepte condiţia de singurătate.

Datorită faptului că am lucrat timp de mai mulţi ani cu persoane care, din nefericire, erau preocupate de părerea celorlalţi, sunt convins că, de fapt, cel mai eficient mijloc de eliberare este creşterea nivelului

de conştientizare a propriilor experienţe – cu cât asculţi mai mult părerea proprie, cu atât mai mult semnalele externe tind să se estompeze. Aşa cum am scris în lucrarea *Honoring the Self*, acest lucru înseamnă să-ţi asculţi trupul, să înveţi să dai atenţie emoţiilor, să înveţi să gândeşti pentru tine. În capitolele care vor urma vom vorbi mai mult despre modul în care se realizează acest lucru.

Independenţa

Alternativa dependenţei excesive de feedbackul oferit de ceilalţi este un suport bine dezvoltat de sprijin interior. Apoi, sursa de certitudine devine una interioară. Atingerea acestei stări este esenţială pentru ceea ce înţeleg eu prin maturizarea fiinţei umane.

Inovatorii şi creatorii sunt persoane care pot, într-o măsură mai mare decât o persoană obişnuită, să accepte condiţia de singurătate – adică absenţa unui feedback de sprijin pe care să-l primească din mediul social. Sunt mult mai dispuşi să-şi urmeze punctul de vedere, chiar şi dacă se îndepărtează de restul oamenilor. Spaţiile neexplorate nu îi înspăimântă – sau cel puţin nu ca pe cei din jurul lor. Este unul dintre secretele puterii lor – marii artişti, oameni de ştiinţă, inventatori sau industriaşi. Nu este o marcă a întreprinzătorilor (nici în arte şi ştiinţă, dar nici în afaceri) abilitatea de a vedea o oportunitate acolo unde alţii nu o văd – şi să profiţi de ea? Preluarea punctului de vedere al altcuiva poate presupune, desigur, colaborarea cu mai mulţi oameni capabili să lucreze împreună pentru un scop comun, iar inovatorul trebuie să poată stabili o punte de legătură între un grup sau altul. Dar este un alt subiect şi nu vreau să mă îndepărtez de la ideea de bază.

Cei pe care îi numim genii au un nivel mai mare de independenţă şi curaj – de a face totul cu nerv. Este unul dintre motivele pentru care îi admirăm. La modul propriu, acest *nerv* nu poate fi atins, dar putem sprijini procesul prin care este *atins*. Dacă fericirea, bunăstarea şi progresul sunt scopurile noastre, reprezintă o caracteristică pe care trebuie să ne străduim ca să o educăm – în lucrul cu copiii, în şcoli, în firme, dar *în primul rând în noi înşine*.

A DOUA PARTE

Sursele interne ale respectului de sine

5

Concentrarea pe acţiune

Vom începe să discutăm nu despre mediu, ci despre individ. Nu vom vorbi despre ce anume aleg alţii să facă, ci despre ce anume alege un individ să facă.

Acest lucru presupune o explicaţie. Ar fi fost mult mai logic să începem cu modul în care mediul familial influenţează, pozitiv sau negativ, eul care se formează încet al copilului. Lăsând la o parte posibilii factori biologici, din acest punct începe, cu siguranţă, povestea. Dar din punctul nostru de vedere, nu.

Începem prin a ne întreba: „Ce trebuie *să facă* un individ pentru a genera şi a susţine respectul de sine? Ce tipare de *acţiune* trebuie să fie adoptate? Care este responsabilitatea mea şi a ta ca adulţi?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, avem la dispoziţie un standard prin care să facem acest lucru. Ce trebuie să *înveţe* un copil să facă dacă vrea să aibă respect de sine? Care este calea dezirabilă a dezvoltării copilului? Ce practici trebuie să încerce să evoce, să stimuleze şi să sprijine părinţii şi profesorii în cazul copilului?

Până când vom şti ce practici trebuie să stăpânească un individ pentru a avea respect de sine, până când vom identifica în ce constă starea de sănătate psihologică a unui adult, ne lipsesc criteriile prin care să evaluăm ce anume constituie influenţe şi experienţe, favorabile sau nefavorabile, din copilărie. De exemplu, ştim că la noi, ca specie, mintea este instrumentul de bază pentru supravieţuire şi adaptare adecvată. Viaţa unui copil începe în condiţii de dependenţă totală, dar viaţa şi bunăstarea unui adult, de la îndeplinirea celor mai simple nevoi la valorile cele mai complexe depind de abilitatea de a gândi. În consecinţă, ne dăm seama că experienţele din copilărie care încurajează sau educă gândirea, încrederea în sine şi autonomia trebuie să fie valorificate. Vedem că în familiile în care realitatea este adesea negată, iar conștientizarea este adesea pedepsită există niște obstacole devastatoare în calea respectului de sine. Se creează o lume de coșmar, în care copilul poate simți că gândirea nu numai că este zadarnică, ci și periculoasă.

Atunci când studiem originile respectului de sine, de ce nu ne concentrăm pe *practici*, adică pe *acțiuni* (mentale sau fizice)? Răspunsul este că fiecare valoare care aparține vieții presupune îndeplinirea, susținerea sau finalizarea unei acțiuni. Conform definiției lui Ayn Rand, viața este un proces de acțiuni autogenerate și autosusținute. Organele și sistemele din corpul nostru ne sprijină existența prin acțiuni continue. Urmărim și menținem valorile în această lume prin intermediul acțiunii. Așa cum am discutat mai detaliat în lucrarea *The Psychology of Self-Esteem*, prin natura ei, o valoare este rezultatul unei acțiuni. Este inclusă, bineînțeles, și valoarea respectului de sine.

Ceea ce face un individ determină
nivelul respectului de sine.

Dacă un copil crește într-un mediu familial educativ adecvat există o probabilitate mai mare să deprindă niște acțiuni prin care să-și sprijine respectul față de sine (deși nu există nici o garanție). Dacă un copil are profesorii potriviți, există șanse mai mari să învețe niște comportamente care să-i sprijine respectul de sine. Dacă un pacient face cu succes ședințe de psihoterapie, în care temerile iraționale sunt eliminate și blocajele care stau în calea unei funcționări eficiente sunt înlăturate, rezultatul va fi adoptarea unor acțiuni pe care să-și sprijine respectul de sine. Dar *acțiunile unei persoane* sunt cele decisive. Ceea ce face un individ determină nivelul respectului de sine, în contextul cunoștințelor și valorilor sale. Și deoarece acțiunile propriu-zise sunt o reflectare a acțiunilor mentale ale individului, *procesele interne* sunt cruciale.

Trebuie spus că cei șase stâlpi ai încrederii în sine – practicile indispensabile pentru sănătatea mentală și funcționarea eficientă a persoanei – *sunt toate operațiunile conștiinței*. Toate implică alegeri. Sunt alegeri cu care ne confruntăm în fiecare oră a existenței noastre.

De notat că „practică" are niște conotații relevante în acest context. O practică implică o disciplină a acționării într-un anumit fel de mai multe ori la rând – constant. Nu este o acțiune singulară și nici o reacție la o criză. Este mai degrabă un mod de operare zilnic, legat de probleme mai mari sau mai mici, un mod de a te comporta care este și *un mod de a fi*.

Voința și limitele acesteia

Liberul arbitru nu înseamnă omnipotență. Voința este o forță puternică în viețile noastre, dar nu este singura forță. Nici un copil și nici un adult nu au o libertate absolută și nelimitată. Există mai mulți factori care pot facilita sau îngreuna exercitarea adecvată a conștiinței. Unii dintre acești factori pot fi genetici sau biologici. O gândire concentrată poate fi regăsită mai ușor la unele persoane decât la altele, datorită factorilor care preced orice experiență de viață. Există motive să credem că venim pe lume cu anumite diferențe inerente care ne fac să ne fie mai greu sau, dimpotrivă, mai ușor să avem respect de sine – diferențe referitoare la energie, optimism, dispoziția de a ne bucura de viață ș.a.m.d. Mai mult, putem veni pe lume cu diferențe importante în ceea ce privește predispoziția către anxietate sau depresie, iar aceste diferențe pot facilita sau îngreuna dezvoltarea respectului de sine.

Mai există și factori ce țin de dezvoltare. Mediul înconjurător poate sprijini și încuraja un nivel de încredere și conștiință puternice sau, dimpotrivă, poate submina acest nivel. Foarte multe persoane sunt afectate în primii ani de viață, înainte ca eul să se formeze complet, ceea ce face ca ulterior să fie imposibil să aibă un respect puternic față de sine fără ședințe de psihoterapie.

Capacitatea de a fi părinte și limitele ei

Cercetările au sugerat că una dintre cele mai bune modalități de a avea un respect puternic față de sine este să avem niște părinți care să aibă, la rândul lor, un astfel de respect față de sine și care să-l modeleze pe al nostru, așa cum a precizat Stanley Coopersmith în lucrarea *The Antecedents of Self-Esteem*. În plus, să avem niște părinți care ne cresc cu dragoste și respect, care ne permit să experimentăm o acceptare constantă și benevolă, care ne oferă o structură de sprijin prin reguli rezonabile și așteptări adecvate, care nu ne asaltează cu contradicții, care nu recurg la mijloace de control ca ridiculizarea, umilirea sau abuzul fizic, care ne induc sentimentul că au încredere în competența și bunătatea noastră – avem o șansă decentă să preluăm atitudinea lor și, prin urmare, să dobândim fundamentul unui respect puternic față de sine. Dar nici un studiu de cercetare nu a demonstrat vreodată că aceste rezultate sunt de la sine înțelese, valabile în orice situație. Studiul lui Coopersmith arată clar că nu este așa. Există oameni care se pare că au crescut foarte bine, conform standardelor indicate mai sus, și totuși au devenit adulți nesiguri și plini de îndoieli. Și există oameni care provin din medii nesigure, crescuți de adulți care au procedat complet greșit și care totuși se descurcă bine la școală, au relații stabile și satisfăcătoare, știu clar care este valoarea și demnitatea lor și, ca adulți, îndeplinesc orice criteriu rațional care denotă că au un respect puternic față de sine. Ca și copii, aceste persoane par să fi știut cum să ia ce e mai bun din fiecare mediu, lucruri pe care alții nu le-au văzut; au văzut apa acolo unde alții vedeau doar deșert. Mulți psihologi și psihiatri descriu câteodată acest grup ca fiind „invulnerabil"[1].

Cu toate acestea, este destul de sigur să spunem că dacă cineva trăiește într-un mediu sănătos, în care realitatea este respectată, iar comportamentul oamenilor este adecvat, este mult mai ușor să perseverăm în eforturile de a fi raționali și productivi decât dacă semnalele ar fi întotdeauna schimbătoare, nimic să nu pară real, faptele să fie negate, iar conștiința penalizată. Familiile care creează asemenea medii distructive sunt considerate nefuncționale. Așa cum există familii disfuncționale, există și școli sau organizații disfuncționale. Ele sunt așa deoarece pun anumite obstacole în calea exercițiilor adecvate ale minții.

Blocajele interioare

În interiorul psihicului unui individ pot exista anumite obstrucții care să-l împiedice să gândească. Obstacolele și blocajele subconștiente ne pot face să uităm chiar și de nevoia de a ne gândi la o anumită problemă. Conștientizarea este un proces continuu; există la foarte multe niveluri. O problemă nerezolvată la un nivel poate submina operațiunile desfășurate la alt nivel. De exemplu, dacă îmi blochez sentimentele referitoare la părinții mei, dacă tai accesul la aceste sentimente până la negare, respingere și reprimare, iar apoi încerc să mă gândesc la relația pe care o am cu șeful meu, se poate să fi rupt legătura cu o cantitate mare de material pertinent, iar apoi să fiu descurajat și să renunț să mai fac acest lucru. Sau dacă îmi blochez sentimentele fundamentale negative în legătură cu o sarcină pe care managerul mi-a spus să o îndeplinesc și descopăr că interacțiunile mele cu membrii echipei sunt fragile, s-ar putea să-mi fie greu să mă gândesc cum să rezolv această fragilitate atâta vreme cât nu sunt conștient de sursa profundă a problemelor care mă deranjează. În aceste condiții, respectul meu față de mine va fi afectat, chiar dacă încerc să conștientizez problema.

Ce anume știm

Deși se poate să nu cunoaștem toți factorii biologici care influențează respectul de sine, știm câte ceva despre practicile specifice (care țin de voință) care îl pot ridica sau diminua. Știm că un angajament onest pentru a înțelege ceea ce determină încrederea în sine și o evitare a efortului au un efect opus. Știm că cei care trăiesc inteligent sunt mult mai competenți decât cei care nu o fac. Știm că integritatea stimulează stima de sine și că ipocrizia nu. Știm toate aceste lucruri în mod implicit, deși este uimitor cât de rar se discută despre aceste probleme (de către specialiști sau oricine altcineva).

Ca adulți, nu mai putem trece încă o dată prin etapa copilăriei, având părinți diferiți. Putem să luăm în considerare psihoterapia. Dar totodată ne putem întreba: Ce pot face astăzi astfel încât respectul meu față de mine să crească?

Vom vedea acest lucru, indiferent de trecutul nostru, dacă vom înțelege natura respectului de sine și practicile de care depinde el, iar cei mai mulți dintre noi se vor descurca foarte bine. Este important să știi acest lucru din două motive. În primul rând, dacă vrem să lucrăm la respectul nostru de sine, trebuie să știm ce practici specifice îl pot face să crească. În al doilea rând, dacă lucrăm cu alte persoane și vrem să sprijinim respectul acestora față de sine, pentru a scoate la lumină ceea ce au ele mai bun, trebuie să știm ce practici trebuie să educăm sau să facilităm.

Trebuie să devenim ceea ce vrem
să-i învățăm pe alții să fie.

Pe lângă părinții, profesorii, psihoterapeuții și managerii care pot citi această carte și care pot învăța cum să sprijine respectul de sine al celorlalți, aș vrea să spun că locul de unde trebuie să începi este propria ta persoană. În cazul în care cineva nu înțelege cum funcționează la nivel intern dinamica respectului de sine, dacă nu ştie din experienţa sa directă cum poate scădea sau ridica respectul de sine, atunci acea persoană nu va înţelege problema astfel încât să-i ajute pe ceilalţi. De asemenea, problemele nerezolvate legate de propria persoană limitează eficienţa cu care persoana respectivă îi ajută pe ceilalţi. Poate fi tentant, dar este amăgitor să crezi că tot ceea ce spune cineva poate fi mult mai puternic decât ceea ce face persoana respectivă. Trebuie să devenim ceea ce vrem să-i învăţăm pe alţii să fie.

Iată o poveste pe care o spun studenţilor mei la psihoterapie. În India, atunci când o familie întâmpină o problemă, nu prea are posibilitatea să consulte un psihoterapeut (nici nu cred că există foarte mulţi), ci apelează la un guru local. În orice sătuc există un înţelept care a ajutat familia respectivă de-a lungul timpului. La un moment dat, mama şi tata au venit la el, împreună cu fiul lor în vârstă de nouă ani şi i-au spus: „Maestre, băiatul nostru este un copil minunat, iar noi îl iubim foarte mult. Dar are o problemă teribilă, şi anume o slăbiciune pentru dulciuri, care i-a afectat dantura şi sănătatea. Am vorbit cu el, l-am certat, l-am pedepsit – nimic nu a mers. Consumă în continuare cantităţi mari de dulciuri. Ne poţi ajuta?" Spre surprinderea tatălui, guru a răspuns: „Plecaţi şi reveniţi peste două săptămâni." Nu îndrăzneau să-l contrazică, aşa că s-au supus. Peste două săptămâni au revenit, iar guru a spus: „Bun, acum să-i dăm drumul." Tatăl l-a întrebat: „Aş vrea să-mi spui de ce ne-ai zis să venim peste două săptămâni. Nu ai mai făcut niciodată aşa." Iar guru i-a răspuns: „Am avut nevoie de cele două săptămâni deoarece eu însumi aveam o slăbiciune pentru dulciuri. Până când nu mi-am rezolvat această problemă, nu mă puteam ocupa de fiul tău."

Nu tuturor psihoterapeuţilor le place această poveste.

Completarea propoziţiilor

Pe parcursul acestei cărţi am dat multe exemple legate de modul în care funcţionează exerciţiile de completare a unor propoziţii, ce pot fi folosite pentru consolidarea respectului de sine. Activitatea de completare a propoziţiilor este un instrument util atât în terapie, cât şi în cercetare. Am început să le folosesc încă din 1970, iar de atunci am descoperit modalităţi mult mai cuprinzătoare de a facilita înţelegerea propriei persoane, înlăturarea barierelor represive, eliberarea propriei exprimări, activarea vindecării personale – şi testarea continuă a propriilor mele ipoteze. Esenţa metodei este aceea că pacientului (sau

subiectului) i se dă prima parte a propoziţiei, una incompletă, şi i se cere să repete completarea ei de mai multe ori, de fiecare dată oferind o completare diferită. Apoi este dată o altă propoziţie, apoi alta, permiţându-i să exploreze o anumită zonă, la niveluri din ce în ce mai profunde. Această activitate poate fi realizată verbal sau în scris.

Munca de completare a propoziţiilor are un rol important în a determina ce anume trebuie să facă oamenii pentru a diminua sau a creşte nivelul respectului de sine. Când propoziţiile sunt completate într-un anumit mod, pe categorii diferite de populaţie, în diferite părţi ale ţării sau chiar în ţări diferite, este clar că se conturează anumite realităţi.

În capitolele care urmează am inclus multe exemple de asemenea propoziţii ce trebuie completate, din două motive. Primul este că am vrut să le ofer cititorilor oportunitatea de a lucra singuri dacă vor să integreze cei şase stâlpi ai încrederii în viaţa lor de zi cu zi. Celălalt este că am vrut să prezint mijloacele prin care psihologii şi psihiatrii pot testa ideile din această carte şi să vadă ei înşişi dacă am identificat cele mai importante comportamente de care depinde respectul de sine.

Cele şase practici

De vreme ce respectul de sine este o *consecinţă*, produsul unor practici generate la nivel intern, nu putem interveni asupra respectului de sine în mod *direct*, nici noi, şi nici altcineva. Dacă înţelegem ce înseamnă aceste practici, putem purcede la *iniţierea* lor în interiorul nostru şi să ne comportăm cu ceilalţi într-un asemenea mod încât să-i *încurajăm* să facă la fel. Încurăjarea respectului de sine la şcoală sau la serviciu înseamnă, de exemplu, să creezi un climat, care sprijină şi consolidează practicile ce întăresc respectul de sine.

De ce depinde deci, pe scurt, respectul de sine? Care sunt practicile despre care vorbesc? Vom discuta despre şase dintre ele, care cu siguranţă sunt cruciale. Din experienţa mea cu pacienţii de la psihoterapie, în care i-am ajutat să îşi construiască eficienţa personală şi stima de sine, pot spune că acestea sunt nişte probleme esenţiale. Nu le pot considera altfel. De aceea le numesc „cei şase stâlpi ai încrederii în sine". Nu va fi greu să vedem de ce orice îmbunătăţire a acestor practici va conduce la beneficii nebănuite.

Odată ce înţelegem aceste practici, avem puterea de a le alege, de a lucra la integrarea lor în modul nostru de viaţă. Puterea de a face acest lucru este puterea de a ne mări respectul faţă de noi înşine, indiferent de punctul din care începem şi indiferent cât de dificil va fi acest proces la început.

Se poate să nu atingem perfecţiunea prin aceste practici. Se poate ca o anumită persoană să dorească să-şi mărească nivelul de performanţă pentru a-şi dezvolta eficienţa personală şi stima de sine. Am fost adesea martorul unor schimbări impresionante în viaţa diferitelor persoane ca rezultat a unor îmbunătăţiri relativ mici ale acestor practici. De fapt, încurajez clienţii să se gândească mai degrabă la nişte paşi mai mici, deoarece cei mari îi pot intimida (şi paraliza); etapele mici pot fi parcurse mult mai repede, trecând imediat de la o etapă la alta.

Iată cei şase stâlpi ai încrederii în sine:

Practica unui trai conştient

Practica acceptării propriei persoane

Practica propriei responsabilităţi

Practica încrederii în sine

Practica unei vieţi în care ţi-ai stabilit scopuri

Practica integrităţii personale

În următoarele şase capitole voi examina fiecare stâlp al încrederii în sine în parte.

6

Practica unui trai conştient

În aproape toate marile tradiţii spirituale şi filosofice ale lumii apare în anumite forme ideea că, de fapt, cele mai multe fiinţe umane trec foarte încet prin propria existenţă. Iluminarea este identificată cu trezirea. Evoluţia şi progresul sunt identificate cu expansiunea conştiinţei.

Percepem conştientizarea ca fiind cea mai înaltă manifestare a vieţii. Cu cât este mai mare nivelul de conştientizare, cu atât este mai avansată forma de viaţă. Pe scara evoluţiei, din momentul în care apare pentru prima dată conştientizarea pe planetă, fiecare fiinţă are o formă din ce în ce mai dezvoltată de conştiinţă decât cea de dinainte.

În rândul propriei noastre specii ducem şi mai departe acest principiu: identificăm o maturitate din ce în ce mai mare, cu o viziune mai largă, o conştientizare mai mare şi o conştiinţă mai evoluată.

De ce este conştiinţa atât de importantă? Deoarece pentru toate speciile care o posedă conştiinţa este instrumentul de bază pentru supravieţuire – abilitatea de a fi conştient de mediul înconjurător în anumite forme, la un anumit nivel şi de a acţiona în consecinţă. Folosesc aici termenul de *conştiinţă* în sensul lui de bază: faptul de a fi conştient de un anumit aspect al realităţii. Putem vorbi şi despre conştiinţă ca o *facultate* – atributul de a fi capabil să fii conştient. Pentru acea formă de conştiinţă specific umană, care include capacitatea de a forma concepte şi gânduri abstracte, folosim noţiunea de *minte*.

Aşa cum am mai discutat, suntem fiinţe pentru care conştiinţa (la nivel conceptual) este *voliţională*. Asta înseamnă că natura noastră are o opţiune extraordinară – căutarea conştiinţei sau lipsa temerilor legate de aceasta (ori evitarea ei susţinută), căutarea adevărului sau lipsa temerilor legate de acesta (ori evitarea lui susţinută), concentrarea pe puterea minţii sau lipsa temerilor legate de aceasta (ori faptul că alegi să acționezi cu un nivel mai scăzut de conștiință). Cu alte cuvinte, avem opțiunea exercitării propriei puteri sau a subminării propriilor mijloace de supraviețuire și bunăstare. Această capacitate de automanagement este gloria, dar și povara noastră.

> ***Mintea noastră este principalul instrument de supraviețuire. Dacă o trădezi, respectul de sine va avea de suferit.***

Dacă nu insuflăm un nivel adecvat de conștiință activităților noastre, dacă nu trăim inteligent, urmarea inevitabilă este diminuarea eficienței personale și a stimei de sine. Nu ne putem simți competenți și valoroși în timp ce în mințile noastre există o ceață. Mintea noastră este principalul instrument de supraviețuire. Dacă o trădezi, respectul de sine va avea de suferit. Cea mai simplă formă a acestei trădări sunt faptele de care te rușinezi. De exemplu:

> „Știu că nu dau tot ce e mai bun din mine la locul de muncă, dar nu vreau să mă gândesc la asta".
>
> „Știu că există semne că firma noastră merge din ce în ce mai rău, dar ceea ce facem acum a funcționat în trecut, nu-i așa? Oricum, problema e supărătoare și poate dacă ignor situația se va rezolva de la sine, cumva."
>
> „Doleanțe legitime? Ce doleanțe legitime? Soția mea a fost influențată de toate feministele alea nebune. De aceea mă tot bate la cap."
>
> „Știu că cei mici suferă că stau atât de puțin cu ei, știu că vor avea resentimente, dar într-o zi, oricum ar fi, voi schimba acest lucru."
>
> „Ce vrei să spui, că beau prea mult? Mă pot opri când vreau."
>
> „Știu că tot ceea ce mănânc îmi afectează sănătatea, dar..."
>
> „Știu că, de fapt, cheltuiesc mai mult decât îmi permit, dar..."
>
> „Știu că mă laud și mint în legătură cu realizările mele, dar..."

Printre miile de alegeri pe care le facem, între a gândi și a nu gândi, între a trata cu responsabilitate realitatea și a ignora, stabilim într-un fel ce gen de persoană suntem. Rareori ne amintim în mod conștient aceste alegeri. Dar undeva în psihicul nostru ele se adaugă, iar suma lor este ceea ce numim „respect de sine". *Respectul de sine este reputația pe care o dobândim în legătură cu noi.*

Nu suntem cu toții egali din punct de vedere al inteligenței, dar nu inteligența este problema. *Principiul* unei vieți conștiente nu este afectat de gradul de inteligență. *Să trăiești conștient înseamnă să încerci să fii conștient de tot ceea ce implică acțiunile, scopurile, valorile și țelurile tale – pentru a exercita la maximum o anumită abilitate, indiferent despre ce abilitate este vorba – și să te comporți în concordanță cu ceea ce vezi și știi.*

Trădarea conștiinței

Acest punct merită accentuat. Conștiința care nu se traduce în acțiuni adecvate reprezintă o trădare a conștiinței; este vorba despre situația în care mintea se anulează pe ea însăși. Să trăiești conștient înseamnă mai mult decât să vezi și să știi; înseamnă să acționezi în concordanță cu ceea ce vezi și cu ceea ce știi. Astfel, îți poți da seama că ai fost nedrept și că l-ai rănit pe copilul tău (sau pe soția ta, sau pe prietenul tău) și că trebuie să corijezi acest lucru. Dar nu vrei să admiți că ai greșit, așa că tragi de timp, spunând că „te gândești în continuare cum să rezolvi situația". Este exact opusul unei vieți conștiente. La nivel fundamental, este o evitare a conștiinței – evitarea semnificației acțiunilor pe care le întreprind; evitarea motivelor; evitarea cruzimii mele continue.

Posibile neînțelegeri

Voi anticipa și voi rezolva posibilele neînțelegeri legate de aplicarea principiului unui trai conștient.

1. Este tipic omului să învețe și să dobândească noi cunoștințe și abilități, cum ar fi, de exemplu, o limbă străină sau șofatul unui automobil, astfel încât ulterior nu mai este nevoie de același nivel de conștientizare explicită care a fost necesar în timpul procesului de învățare. Pe măsură ce noile cunoștințe sunt fixate, trec în repertoriul acumulat al subconștientului – eliberând astfel mintea conștientă de elementele vechi, pentru a face loc celor noi și nefamiliare. Un trai conștient nu înseamnă că reținem în conștiința explicită tot ceea ce am învățat vreodată, ceea ce nu ar fi nici posibil, nici dezirabil.

2. Ca să operăm conștient, ca să fim într-o stare de concentrare mentală adecvată, nu înseamnă că trebuie să fim neapărat angajați în rezolvarea unor probleme în fiecare moment al existenței noastre. Putem

alege să reflectăm, de exemplu, să ne golim mintea de toate gândurile, pentru a putea descoperi noi posibilități disponibile de relaxare, întinerire, creativitate, intuiție, chiar transcendență. Poate fi o activitate mentală complet adecvată – de fapt, în unele contexte, una chiar dezirabilă. Și, desigur, există și alte alternative pentru rezolvarea problemelor, cum ar fi să visezi cu ochii deschiși la ceva creativ, să te abandonezi unei stări de veselie fizică sau unei senzații erotice. În ceea ce privește funcționarea mentală, *contextul determină adecvarea*. Pentru a opera conștient, nu înseamnă că trebuie să ai întotdeauna aceeași stare mentală, *ci mai degrabă să fii în starea mentală adecvată lucrului pe care îl faci*. Dacă te joci, de exemplu, cu un copil pe podea, starea mentală va fi diferită de cea pe care o ai când scrii o carte. Dar operarea la nivel conștient se dezvăluie prin faptul că, indiferent cât de jucăușă este dispoziția ta, o parte din minte monitorizează situația, pentru a vedea dacă cel mic este în siguranță. În schimb, dacă nu-ți dai seama că ești agresiv și ai putea răni copilul, nivelul tău de conștiință nu este unul adecvat situației. Ideea este că problema caracterului adecvat al stării mele de conștiință poate fi determinată doar în funcție de scopuri. Într-un vid nu există noțiunile de „corect" sau „greșit".

3. Dat fiind numărul imens de lucruri existente vizavi de care, teoretic, este posibil să fii conștient, conștientizarea implică în mod clar un proces de selecție. Dacă aleg să ajung aici, aleg în mod clar să nu ajung în alt loc – cel puțin în momentul respectiv. Dacă stau la computer și scriu această carte, uit oarecum de restul lucrurilor din jurul meu. Dacă mă concentrez pe altceva, devin conștient de zgomotul automobilelor, de țipetele copiilor sau de lătratul unui câine. După un moment, uit de ele și mintea mea va fi absorbită de cuvintele de pe ecranul computerului și de cele care îmi vin în minte. Scopul și valorile mele dictează standardul de selecție.

Atunci când scriu, mă aflu adesea într-o asemenea stare de concentrare de parcă aș fi în transă; funcționează un proces continuu de selecție, dar în acest context aș spune că operez la un nivel înalt de conștiință. Cu toate acestea, dacă fără să-mi schimb starea încă sunt preocupat de gândurile mele și ignor ceea ce se întâmplă în jur, în condițiile în care mă aflu la volan, operez cu un nivel periculos de scăzut de conștiință, deoarece nu m-am adaptat la context și scop. Repet: doar contextul este cel care poate determina care stare mentală este cea adecvată.

Asumarea responsabilității în legătură cu realitatea

Un trai conștient implică respect față de faptele realității. Mă refer la faptele din lumea noastră interioară (nevoi, dorințe, emoții), dar și la cele din lumea exterioară. Contravine nerespectării realității conținute într-o atitudine de genul: „Dacă nu văd sau nu recunosc, înseamnă că nu există".

> *Când avem un trai conștient nu ne imaginăm dacă sentimentele noastre sunt un ghid infailibil către obținerea adevărului.*

Un trai conștient înseamnă *responsabilitatea față de realitate*. Nu trebuie neapărat să ne placă ceea ce vedem, dar ne dăm seama de ceea ce se întâmplă. Dorințele, temerile sau negările nu modifică faptele. Dacă îmi doresc un costum nou, dar am nevoie de bani de chirie, dorința mea nu transformă realitatea și nici nu face ca acea achiziție să fie una rațională. Dacă mă tem de o operație despre care doctorul mă asigură că-mi va salva viața, teama mea nu mă asigură că voi trăi la fel de bine și fără operație. Dacă o declarație este adevărată, negarea mea nu o va transforma într-una falsă.

Astfel, când trăim conștient, nu confundăm subiectivitatea cu obiectivitatea. Nu ne imaginăm că sentimentele noastre sunt un ghid infailibil către adevăr. Putem învăța din sentimentele noastre și ele ne pot direcționa chiar către faptele importante, dar asta va implica reflectarea și testarea realității, procese care presupun la rândul lor participarea rațiunii.

Acestea fiind spuse, să vedem împreună ce presupune adoptarea unui trai conștient.

Caracteristicile unui trai conștient

Un trai conștient presupune:

O minte care este mai degrabă activă decât pasivă.

O inteligență de a cărei funcționalitate te bucuri.

Să fii atent la ce se întâmplă lângă tine, fără să pierzi din vedere contextul mai larg.

Să te îndrepţi către faptele relevante şi nu să le eviţi.

Preocuparea de a face diferenţa între fapte, interpretări şi emoţii.

Observarea şi confruntarea impulsurilor mele pentru a evita sau a nega realitatea dureroasă şi ameninţătoare.

Să fii preocupat să ştii „unde te afli" vizavi de diversele tale scopuri şi proiecte (personale sau profesionale) şi dacă reuşeşti sau nu.

Să fii preocupat să ştii dacă acţiunile tale se aliniază cu scopurile.

Căutarea unui feedback din mediu înconjurător astfel încât să-mi ajustez sau să-mi corectez evoluţia dacă este cazul.

Să perseverezi în încercarea de a înţelege, în ciuda dificultăţilor.

Să fii receptiv la noile cunoştinţe şi să fii dispus să reexaminezi vechile ipoteze.

Să fii dispus să vezi şi să corectezi greşelile.

Să încerci întotdeauna să-ţi extinzi conştientizarea – *un angajament către învăţare* – prin urmare, un angajament către dezvoltare ca mod de viaţă.

Grija de a înţelege lumea din jurul tău.

Grija de a cunoaşte nu numai realitatea externă, ci şi pe cea internă, realitatea nevoilor, sentimentelor, aspiraţiilor şi motivelor, astfel încât să nu mai fiu un străin sau un mister pentru mine însumi.

Grija de a fi conştient de valorile după care acţionez şi care mă ghidează, dar şi de originile lor, astfel încât să nu fiu condus de valori pe care să le adopt în mod iraţional şi să le accept de la ceilalţi.

Să analizăm mai îndeaproape fiecare dintre aceste elemente.

O minte care este mai degrabă activă decât pasivă. Aici este vorba despre cel mai fundamental act de încredere în sine: posibilitatea de a gândi, de a căuta conştientizarea, cunoştinţele, claritatea.

În această orientare se mai află implicit şi o altă virtute a respectului de sine, şi anume acceptarea propriei responsabilităţi. Deoarece sunt responsabil pentru propria mea existenţă şi fericire, aleg să fiu conştient şi să fiu ghidat de ceea ce ştiu foarte clar că pot să fac. Nu mă complac în fantezia că toţi ceilalţi trebuie să-mi asigure cele necesare şi trebuie să ia decizii pentru mine.

O inteligenţă de a cărei funcţionalitate te bucuri. Înclinaţia naturală a unui copil este aceea de a căuta plăcerea în folosirea minţii, într-o măsură mai mare decât cea a corpului. Sarcina primară a copilului este învăţarea. Dar este şi distracţia de bază. Menţinerea acestei orientări şi în perioada în care devine adult, astfel încât acea conştientizare să nu devină o povară, ci o bucurie, este o marcă a dezvoltării cu succes a unei fiinţe umane.

Desigur, ca adulţi nu putem alege să simţim plăcere din impunerea conştientizării, dacă dintr-un motiv sau altul o asociem cu frica, durerea sau cu un efort copleşitor. Dar orice a încercat, a depăşit aceste bariere şi a învăţat să trăiască mult mai conştient, va spune că o asemenea învăţare devine o sursă din ce în ce mai mare de satisfacţie.

Să fii atent la ceea ce se întâmplă lângă tine, fără să pierzi din vedere contextul mai larg. Ideea de a trăi conştient presupune să fii *prezent* la toate acţiunile pe care le întreprinzi. Dacă ascult plângerile unui pacient, trebuie să fiu *prezent* la acea experienţă. Dacă mă joc cu copilul meu, să fiu *prezent* la acea activitate. Dacă lucrez cu un pacient la psihoterapie, să fiu acolo, lângă pacient, şi nu în altă parte. *Să fac ceea ce fac chiar în timp ce fac acel lucru.*

Nu înseamnă că acea conştientizare a mea se reduce doar la experienţa senzorială imediată şi că nu sunt conectat la contextul mai larg. Dacă nu mă relaţionez la contextul mai larg, conştientizarea va fi mai scăzută. Vreau să fiu acolo, dar nu prins complet în ceea ce se întâmplă. Acesta este echilibrul care îmi permite să am o stare de spirit în care să mă simt plin de resurse.

Să te îndrepţi către faptele relevante şi nu să le eviţi. Relevanţa este determinată de nevoile, dorinţele, valorile, scopurile şi acţiunile mele. Sunt atent şi curios în legătură cu orice informaţie care m-ar determina să mă comport altfel sau să-mi modific convingerile, sau pornesc de la premisa că eu nu mai am nimic de învăţat? Continui să caut noi date care îmi pot fi de folos sau închid ochii chiar şi atunci când aceste date sunt evidente? Nici nu mai trebuie să ne întrebăm care dintre opţiuni ne poate conferi mai multă putere.

Preocuparea de a face diferenţa între fapte, interpretări şi emoţii. Te *văd* că te încrunţi; *interpretez* că eşti furios pe mine; mă *simt* rănit sau atacat, sau înţeles greşit. În realitate, pot interpreta corect sau incorect. Poate fi adecvat sau neadecvat cu sentimentul în faţa căruia reacţionez. În fiecare dintre cazuri sunt implicate procese separate şi distincte. Dacă nu sunt conștient de acest lucru, voi avea tendința să consider că sentimentele mele sunt vocea realității, ceea ce mă poate conduce la un dezastru.

> *Frica și suferința ar trebui considerate niște semnale în fața cărora să nu-ți închizi ochii, ci să-i deschizi mai larg.*

Sau, ca să repetăm, *am auzit* că medicii se luptă cu o problemă pe care o cred insurmontabilă (să presupunem că așa e); *interpretez* că acest lucru înseamnă că rațiunea și știința au dat greș; *mă simt* deranjat sau triumfător (în funcție de convingerile mele filosofice). În realitate, toate acestea au stabilit că medicii sunt blocați într-o problemă. Restul pleacă din mintea mea, care poate fi rațională sau irațională, ceea ce în fiecare dintre situații spune mai multe despre mine decât realitatea externă.

Pentru a trăi conștient trebuie să fiu atent la aceste distincții. Ceea ce percep eu, ceea ce interpretez că înseamnă și ceea ce simt în legătură cu asta sunt trei probleme separate. Dacă nu fac diferența între ele, cunoștințele mele despre realitate devin prima victimă. Ceea ce înseamnă că eficiența mea are prima de suferit.

Observarea și confruntarea impulsurilor mele pentru a evita sau a nega realitatea dureroasă și amenințătoare. Nimic nu este mai firesc decât să eviți ceea ce evocă teama sau suferința. De vreme ce acest lucru include fapte pe care propriile noastre interese le presupun, putem avea impulsuri de evitare. Dar asta înseamnă să fim conștienți de asemenea impulsuri. Avem nevoie în acest context de orientare către auto-analiză și auto-conștientizare – de conștiință direcționată atât în interior, cât și în exterior. O parte a unui trai conștient presupune să fii atent de unde anume provine lipsa de conștiință; ceea ce presupune cea mai mare onestitate de care suntem capabili. Teama și suferința trebuie să fie tratate ca semnale în fața cărora să nu-ți închizi ochii, ci să-i deschizi mai larg; să nu le alungi, ci dimpotrivă, să le analizezi mai atent. Nu este ușor și nici lipsit de eforturi. Este nerealist să ne imaginăm că ne vom descurca mereu perfect. Dar vor exista diferențe mari în ceea ce privește sinceritatea intențiilor noastre, iar nivelul acestor diferențe contează. Respectul de sine nu cere succesul, ci intenția de a fi conștient.

Să fii preocupat să știi „unde te afli" vizavi de diversele tale scopuri și proiecte (personale și profesionale) și dacă reușești sau nu. Dacă unul dintre scopurile mele este să am o căsnicie reușită și plină de satisfacții, care este starea curentă a căsniciei mele? Știu eu acest lucru? Partenerul meu și cu mine am răspunde în același fel? Suntem eu și partenerul meu mulțumiți unul de celălalt? Există frustrări și probleme nerezolvate? Dacă da, ce am făcut eu în acest sens? Am un plan de acțiune sau sper că lucrurile se vor rezolva „cumva"? Dacă una dintre aspirațiile mele este ca la un moment dat să-mi deschid propria afacere, ce fac în legătură cu asta? Sunt mai aproape de acel scop decât eram în urmă cu o lună sau în urmă cu un an? Sunt pe drumul cel bun sau nu? Dacă una dintre ambițiile mele este să devin scriitor profesionist, ce am făcut până acum pentru îndeplinirea acestei ambiții? Ce am făcut ca s-o aprofundez? Voi fi mai aproape de realizarea ei peste un an decât acum? Dacă da, de ce? Îmi tratez proiectele cu atâta conștientizare pe cât ar trebui?

Să fii preocupat să știi dacă acțiunile tale se aliniază cu scopurile. Această problemă este strâns legată de cea anterioară. Câteodată există o mare lipsă de congruență între scopurile noastre și modul în care ne investim timpul și energia. Astfel că un trai conștient implică monitorizarea acțiunilor mele în relație cu scopurile pe care le am, căutând dovezi legate de alinierea sau nealinierea acestora. Dacă nu se aliniază, atunci fie acțiunile, fie scopurile trebuie regândite.

Căutarea unui feedback din mediul înconjurător astfel încât să-mi ajustez sau să-mi corectez evoluția dacă este cazul. Când un pilot zboară de la Los Angeles la New York, întotdeauna se abate ușor din drum. Această informație, denumită feedback, este transmisă prin intermediul instrumentelor de control, fiind făcute ajustări continue pentru a menține avionul pe calea cea bună. În ceea ce privește modul în care ne conducem viața și în care ne urmărim scopurile, nu putem stabili un curs sigur, după care să rămânem legați la ochi. Există întotdeauna posibilitatea ca noile informații să presupună o ajustare a planurilor și intențiilor noastre.

> *Un lider din lumea businessului care are un nivel mare de conștientizare planifică piața de mâine.*

În cazul în care conducem o firmă, poate că este nevoie să ne revizuim strategia de advertising. Poate că managerul pe care am contat este incapabil să-și facă treaba. Poate că un produs care părea a fi o idee strălucită atunci când a fost conceput pentru prima dată a fost depășit de o firmă concurentă. Poate că apariția bruscă a noilor competitori din alte țări ne-a obligat să ne regândim strategia globală. Poate că schimbările recente în ceea ce privește caracteristicile demografice au implicații viitoare asupra afacerii noastre astfel încât să trebuiască să reexaminăm situația. Cât de repede vom observa asemenea schimbări și cât de adecvat vom reacționa se dovedește a fi strâns legat de nivelul de conștientizare cu care acționăm.

Un lider din lumea businessului care are un nivel mare de conștientizare planifică piața de mâine. Un lider care operează la un nivel mai modest gândește în termeni legați de ziua de astăzi; se poate ca un lider care operează la un nivel mai scăzut să nu-și dea seama că el gândește încă în termenii de ieri.

La nivel mult mai personal, să presupunem că îmi place un anumit comportament nou al soției mele. Acționez astfel încât să evoc aceste schimbări. Continui aceste acțiuni fără să observ dacă produc rezultatul dorit? Eu și soția mea avem aceeași conversație de mai multe ori? Sau, dacă văd că tot ceea ce fac nu funcționează, *încerc altceva*? Cu alte cuvinte, operez *mecanic sau conștient*?

Să perseverezi în încercarea de a înțelege, în ciuda dificultăților. În încercările mele de înțelegere și stăpânire a problemelor, am întâmpinat adesea dificultăți. Când s-a întâmplat acest lucru, am avut posibilitatea de a alege: să perseverez sau să renunț. Studenții se confruntă cu aceste alternative în perioada studiilor. Cercetătorii se luptă cu ele atunci când fac cercetări. Directorii se confruntă cu ele în mii de provocări din viața de zi cu zi a firmei. Toată lumea are acest gen de probleme în viața personală.

Dacă perseverăm în dorința de a fi mai eficienți și totuși ajungem la o barieră peste care nu reușim să trecem, putem lua o pauză sau să încercăm o nouă abordare, dar nu cădem pradă disperării și nici nu ne resemnăm să mai luptăm. În schimb, dacă renunțăm și cădem într-o stare de pasivitate sau dacă nu înțelegem cum stau de fapt lucrurile, se diminuează nivelul de conștientizare – pentru a scăpa de durerea și frustrarea care însoțesc eforturile noastre. Lumea aparține celor perseverenți. Îmi amintesc o întâmplare legată de Winston Churchill. A fost invitat să susțină discursul de absolvire la o școală, iar studenții așteptau răbdători să audă ce are de spus marele om. În final, Churchill s-a ridicat, s-a uitat de jur-împrejur, și a spus: „Niciodată, absolut niciodată, sub nici o formă să nu vă dați bătuți." Apoi s-a așezat pe scaun.

Desigur, câteodată alegem în mod rațional să întrerupem eforturile noastre de a înțelege sau de a stăpâni ceva, deoarece, în contextul celorlalte valori și preocupări ale noastre, consumul de timp, energie și resurse ar fi nejustificat. Dar este o problemă diferită, cu excepția situației în care decizia de a renunța a fost una conștientă.

Să fii receptiv la noile cunoștințe și să fii dispus să reexaminezi vechile ipoteze. Nu vom opera niciodată la un nivel crescut de conștientizare dacă suntem absorbiți complet de ceea ce credem sau știm deja sau dacă nu suntem interesați sau chiar refuzăm noile informații care ne pot schimba ideile și convingerile. O asemenea atitudine exclude posibilitatea dezvoltării.

Alternativa nu este aceea de a pune sub semnul întrebării tot ceea ce credem, ci mai degrabă să ne arătăm deschiși pentru noile experiențe și cunoștințe – deoarece chiar și atunci când nu există greșeli de început sau premisele inițiale sunt valide, noi clarificări, amendamente sau îmbunătățiri ale înțelegerii noastre sunt întotdeauna posibile. Iar câteodată premisele noastre sunt greșite și trebuie să fie revizuite. Ceea ce ne conduce către următorul punct.

Să fii dispus să vezi și să corectezi greșelile. Când acceptăm că anumite idei și premise sunt adevărate, este inevitabil ca în timp să nu ne atașăm de ele. Pe de altă parte, există pericolul să nu vrem să ne dăm seama că evidența este greșită.

Se spune că Charles Darwin, de fiecare dată când descoperea ceva care intra în contradicție cu teoria evoluționistă, își nota imediat acel lucru, pentru că nu avea încredere în memoria lui.

Un trai conștient înseamnă că sunt loial în primul rând adevărului și nu faptului că trebuie să par corect cu orice preț. Cu toții ne înșelăm la un moment dat, cu toții facem greșeli, dar dacă respectul nostru față de sine (sau pseudorespectul față de sine) este deasupra acelor greșeli, sau dacă am devenit excesiv de atașați de poziția noastră, suntem obligați să ne diminuăm conștiința pentru o protejare defectuoasă a propriei persoane. În cazul în care crezi că este umilitor să recunoști că ai greșit, este cu siguranță un semn de respect scăzut față de sine.

Să încerci întotdeauna să-ți extinzi conștientizarea – un angajament către învățare – prin urmare, un angajament către dezvoltare ca mod de viață. În cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea, șeful Oficiului de Invenții și Mărci din SUA a spus: „Toate lucrurile importante ce puteau fi inventate au fost inventate deja". Acesta a fost punctul de vedere dominant în aproape toată istoria lumii. Până foarte recent, de sute de mii de ani de când Homo Sapiens a existat pe această planetă, oamenii au considerat că, în principiu, existența este neschimbată. Credeau că toate cunoștințele ce erau utile omului au fost descoperite deja. Ideea de viață omenească ca proces de dobândire a noi cunoștințe sau de trecere de la o descoperire la alta – lăsând la o parte descoperirile științifice și tehnologice ce urmează una după alta cu o viteză uluitoare – este doar o problemă de secunde, din punct de vedere al timpului de evoluție. Spre deosebire de secolele precedente, trăim acum într-o epocă în care totalul cunoștințelor umane *se dublează la fiecare zece ani*.

Doar un angajament către o învățare care să dureze toată viața ne poate permite să rămânem în continuare adaptați la lumea din jurul nostru. Cei care cred că au gândit destul sau că au învățat suficient se află pe o traiectorie descendentă a nivelului de conștientizare. Rezistența pe care o opun foarte multe persoane care nu vor să învețe să lucreze la computer este un exemplu relevant. Îmi amintesc de vicepreședintele unei firme de brokeraj care mi-a spus: „Faptul că a trebuit să mă străduiesc să învăț să lucrez la computer a fost devastator pentru respectul meu față de mine. Nu *voiam* să învăț. Acum nu mai am de ales – este necesar. Dar ce luptă...!"

În cazul în care crezi că este umilitor să recunoști că ai greșit, este cu siguranță un semn de respect scăzut față de sine.

Grija de a înțelege lumea din jurul tău. Cu toții suntem afectați, în mai multe moduri decât ne dăm seama, probabil, de lumea în care trăim – din punct de vedere fizic, cultural, social, economic și politic. Mediul fizic are consecințe asupra sănătății noastre. Mediul cultural ne afectează atitudinile, valorile și plăcerea pe care o avem (sau nu o avem) atunci când vedem, auzim sau citim ceva. Mediul social poate avea un impact asupra liniștii sau neliniștii existenței noastre. Factorii economici ne afectează nivelul de trai. Factorii politici ne afectează libertatea și măsura în care ne controlăm propria viață. Unii se adaugă pe lista elementelor constituente semnificative ale dimensiunii cosmice, religioase sau spirituale, indiferent cum interpretăm aceste cuvinte. În oricare dintre situații, această listă este în mod clar o simplificare excesivă și este oferită doar pentru a indica o direcție.

Ca să negăm asemenea forțe, ca să ne imaginăm că operăm într-un vid înseamnă să dormităm. Un trai conștient implică dorința de a înțelege contextul deplin.

Cu siguranță că o persoană inteligentă, care are anumite înclinații filosofice, este mai preocupată de aceste probleme decât una cu un intelect mai limitat. Dar chiar și printre persoanele cu puteri mai modeste putem vedea diferențe în nivelul de interes acordat acestor probleme – în ceea ce privește curiozitatea, înțelegerea, conștientizarea. Și, repet, de vreme ce nu suntem nici omniscienți, nici infailibili, intențiile noastre și transformarea lor în acțiune au o importanță esențială.

Grija de a cunoaște nu numai realitatea externă, ci și pe cea internă, realitatea nevoilor, sentimentelor, aspirațiilor și motivelor, astfel încât să nu mai fiu un străin sau un mister pentru mine însumi. În cursul activității mele de psihoterapeut, am întâlnit multe persoane care erau mândre de cunoștințele pe care le aveau despre univers, începând de la fizică și până la filosofie politică, de la estetică la cele mai noi informații despre planeta Saturn sau învățăturile filosofiei budiste zen – și care totuși nu vedeau ceea ce se petrece strict în jurul lor. Dezastrul din viața lor personală este un monument al magnitudinii lipsei de conștientizare referitoare la sine. Ei negau și renunțau la propriile nevoi, își raționalizau emoțiile, își intelectualizau (sau își spirtualizau) comportamentul – în timp ce treceau de la o relație nesatisfăcătoare la alta sau rămâneau toată viața în aceeași relație fără să facă practic nimic pentru a o îmbunătăți. Nu trăiesc conștient dacă această conștiință a mea este folosită pentru orice altceva în afară de înțelegerea propriei persoane.

Câteodată eforturile noastre de a analiza propria persoană se lovesc de un impas pentru care cerem ajutorul unui ghid, profesor sau psihoterapeut. Mă concentrez aici, încă o dată, pe intenția sau orientarea subliminală: preocuparea de a-ți cunoaște lumea interioară a nevoilor, sentimentelor, motivelor sau proceselor mentale. Spre deosebire de ce? Această condiție a înstrăinării față de sine și a alienării sinelui care variază la diferite niveluri este o stare cu care se confruntă foarte multe persoane (aspect despre care am scris în lucrarea *The Disowned Self*).

Această intenție sau temere se dezvăluie prin întrebări simple precum: Știu ce sentimente am în orice moment? Recunosc impulsurile din care izvorăsc acțiunile mele? Observ dacă acțiunile se aliniază la sentimentele pe care le am? Știu ce nevoi sau dorințe încerc să satisfac? Știu ce vreau în prezent de la o anumită întâlnire cu o altă persoană (nu ceea ce cred că ar trebui să vreau)? Știu cum este exact viața mea? Programul după care trăiesc a fost dictat de alții sau este opțiunea mea? Știu ce fac atunci când îmi place de mine și ce fac atunci când nu îmi place de mine? Acestea sunt tipurile de întrebări pe care le presupune o analizare inteligentă a propriei persoane.

Ştiu ce fac atunci când îmi place de mine şi ce fac atunci când nu îmi place de mine?

De observat că este un aspect complet diferit de acea atitudine morbidă faţă de sine care constă în a lua temperatura emoţională a cuiva la fiecare zece minute. Nu recomand o preocupare obsesivă faţă de sine. Nu îmi place nici să vorbesc despre introspecţie în acest context, deoarece sugerează ceva mult mai tehnic şi nu are legătură cu experienţele unei persoane obişnuite. Prefer să vorbesc despre „arta de a observa". Să observ sentimentele din trupul meu. Să observ emoţiile din timpul întâlnirii cu cineva. Să observ modelele de comportament care nu îmi sunt de folos. Să observ ce mă încântă şi ce nu. Să observ dacă vocea din capul meu îmi aparţine mie sau altcuiva – probabil mamei mele. Pentru a observa trebuie să fiu interesat. Trebuie să mă gândesc la nişte experienţe valoroase. Trebuie să mă conving că este util să mă cunosc pe mine. Trebuie să fiu dispus să văd ce mă deranjează. Trebuie să fiu convins că, pe termen lung, am mai mult de câştigat din conştientizare decât din lipsa ei.

De ce trebuie să ne observăm sentimentele corporale? Ei bine, ca să menţionez doar una dintre multiplele posibilităţi, este indicat acest lucru de exemplu pentru un individ determinat care ar prefera să evite un atac de cord şi care ar avea de beneficiat din avertismentele timpurii ale instalării stresului. De ce trebuie să ne observăm emoţiile în timpul întâlnirii cu o altă persoană? Pentru a ne înţelege mai bine acţiunile şi reacţiile noastre. De ce trebuie să ne observăm modelele de comportament? Pentru a şti ce acţiuni produc rezultatele dorit şi pentru a descoperi ce modele de comportament trebuie schimbate. De ce trebuie să observăm ce ne încântă şi ce nu? Pentru a face mai mult din prima categorie şi mai puţin din a doua (o corecţie care nu apare automat sau instinctiv). De ce sunt importante eforturile noastre de a identifica vocile diferite care vorbesc dinlăuntrul nostru? Pentru a recunoaşte influenţele străine (vocea unui părinte sau a unei autorităţi religioase, de exemplu), pentru a învăţa cum să distingi propria ta voce de a celorlalţi şi pentru a avea o viaţă de fiinţă autonomă.

Grija de a fi conştient de valorile după care acţionez şi care mă ghidează, dar şi de originile lor, astfel încât să nu fiu condus de valori pe care să le adopt în mod iraţional şi să le accept de la ceilalţi. Acest punct este strâns legat de cele de mai sus. Una dintre formele unui trai lipsit de conştiinţă este eliminarea valorilor care ne ghidează acţiunile sau chiar o atitudine indiferentă faţă de această problemă. Cu toţii facem greşeli sau tragem concluzii iraţionale din experienţele noastre pe baza cărora ne putem forma valori care să ne dăuneze. Cu toţii preluăm valori de la cei din jurul nostru – de la familie, colegi sau alte persoane – şi aceste valori nu sunt neapărat raţionale şi nici nu ne sprijină propriile interese; de fapt, adesea se întâmplă exact invers.

Un tânăr poate vedea în jur multe exemple de lipsă de onestitate şi de ipocrizie şi poate ajunge la concluzia că, de fapt, „Aşa merg lucrurile, iar eu trebuie să mă adaptez"; în consecinţă, nu va aprecia onestitatea şi integritatea.

Un bărbat se poate obişnui să identifice valoarea personală cu veniturile pe care le câştigă; o femei se poate obişnui să identifice valoarea personală cu statutul bărbatului cu care s-a căsătorit.

Asemenea valori subminează un respect sănătos faţă de sine şi conduce inevitabil la alienarea propriei persoane şi la decizii cu un impact tragic. Un trai conştient, prin urmare, implică aprecierea prin prisma experienţei personale a valorilor prin care ne stabilim scopurile.

Observaţie în caz de dependenţă

Evitarea conştientizării este evidentă în problemele legate de dependenţe. Când devenim dependenţi de alcool, droguri sau relaţii distructive, intenţia implicită este invariabil aceea de a ameliora anxietatea şi suferinţa – adică evitarea conştientizării propriilor sentimente de lipsă de putere şi de suferinţă. Lucrurile de care devenim dependenţi ne liniştesc şi ne calmează. Anxietatea şi durerea nu se mai extind şi devii mai puţin conştient de ele. Dar revin la suprafaţă cu o intensitate şi mai mare şi dozele necesare calmării devin din ce în ce mai mari.

Autodistrugerea este o acţiune ce se desfăşoară cel mai bine în întuneric.

Când devenim dependenți de stimulente, evităm senzația că suntem copleșiți sau depresivi. Orice altceva se poate să fie implicat în anumite situații, dar evitarea conștientizării este implicată întotdeauna. Câteodată sunt evitate implicațiile unui stil de viață care presupune stimulente ca să fie susținut.

În cazul dependenței, conștiința este dușmanul. Dacă am motive să cred că alcoolul este nociv pentru mine și cu toate acestea beau ceva, prima dată trebuie să sting lumina conștientizării. Dacă știu că din cauza cocainei mi-am pierdut ultimele trei locuri de muncă și totuși aleg să iau o doză, prima dată trebuie să-mi golesc mintea, să refuz să văd ceea ce văd și să știu ceea ce știu. Dacă îmi dau seama că sunt într-o relație care este distrugătoare pentru demnitatea mea, care îmi ruinează respectul față de mine și este periculoasă pentru bunăstarea mea și totuși aleg să rămân în continuare în acea relație, prima dată trebui să astup vocea rațiunii, să-mi încețoșez creierul și să mă comport ca un prost. Autodistrugerea este o acțiune ce se desfășoară cel mai bine în întuneric.

Un exemplu personal

Cu toții ne putem uita înapoi în viața noastră și să revedem momente în care nu eram atât de preocupați de conștientizare pe cât ar fi trebuit. Ne spunem: „Dacă m-aș fi gândit mai mult!", „Dacă nu aș fi fost atât de impulsiv!", „Dacă aș fi verificat mai cu atenție faptele!", „Dacă aș fi analizat puțin!".

Mă gândesc la prima mea căsnicie, când aveam 22 de ani. Mă gândesc la toate semnele (în afară de tinerețea noastră) care ne dădeau de înțeles că facem o greșeală; la numeroasele conflicte dintre noi, la incompatibilitățile dintre valorile noastre, la felul în care nu eram genul celuilalt. Atunci de ce am făcut acest pas? Din partea angajamentului amândurora către anumite idei și idealuri. Din cauza atracției sexuale. Deoarece eram disperat să am o femeie în viața mea. Deoarece era prima persoană de care nu mă simțeam înstrăinat – și credem că toate celelalte lucruri vor veni de la sine. Deoarece mi-am imaginat cu naivitate că o căsnicie ar putea rezolva toate problemele dintre noi. Existau cu siguranță motive.

Cu toate acestea, dacă cineva mi-ar fi spus (sau daca, cumva, m-aș fi gândit să-mi spun mie însumi): „Dacă ai conștientiza mai mult relația ta cu Barbara și ai face în mod constant acest lucru, zi de zi, ce crezi că s-ar întâmpla?". Ar fi trebuit să mă întreb cu ce anume ar urma să mă confrunt. Pentru o minte receptivă, o întrebare atât de simplă, dar provocatoare, putea avea o putere nebănuită.

Realitatea era că nu analizasem nici sentimentele care mă conduseseră către căsnicie, nici sentimentele care semnalau pericolul. Nu mi-am pus întrebarea logică și evidentă: „De ce să mă căsătoresc acum?" De ce să nu aștept până când nu se va rezolva totul între noi? Și pentru că nu am procedat așa, respectul meu față de mine a fost diminuat – o parte din mine știa că evit conștientizarea, deși mi-a luat ani de zile să înțeleg acest lucru.

Este un exercițiu pe care îl folosesc acum cu pacienții mei de la psihoterapie și pe care aș fi vrut să-l fi știut atunci. Viața mea timp de un deceniu sau chiar mai mult ar fi putut fi alta. Voi discuta despre acest exercițiu și despre altele asemănătoare puțin mai încolo, dar pentru moment vreau să spun următorul lucru: dacă timp de două săptămâni aș fi stat la birou și aș fi completat propoziția „Dacă aș avea un nivel de conștientizare mai mare în relația mea cu Barbara...", scriind apoi rapid între șase și zece variante, fără să repet, să cenzurez, să planific sau să gândesc, aș fi descoperit că pot fi mult mai conștient și aș fi văzut care sunt toate rezervele profunde pe care le aveam în legătură cu acea relație, dar și procesul prin care treceam, acela de evitare și negare.

Dau acest exercițiu pacienților confuzi sau care au relații conflictuale, iar rezultatul este aproape invariabil o clarificare majoră. Câteodată relația se îmbunătățește în mod semnificativ, altădată se sfârșește.

Dacă aș fi știut să folosesc această tehnică, ar fi trebuit să fac față faptului că singurătatea îmi aduce mai mult decât admirația. Dacă Barbara ar fi făcut un exercițiu similar, și-ar fi dat seama că nu era mai rațională decât mine în ceea ce ne pregăteam să facem. Dacă am fi avut curajul și înțelepciunea să adoptăm acest nivel înalt de conștientizare – nu pot decât să fac speculații pe marginea acestui subiect. Dacă cineva se trezește din când în când nu înseamnă că va rămâne treaz toată noaptea. Totuși, judecând după experiența pacienților mei, ar fi fost dificil să rămân în continuare legat la ochi, iar deschiderea unei uși înseamnă că se va deschide și alta, iar apoi alta.

Conștiința și trupul

Grație lui Wilhelm Reich, trupul a fost și el luat în calcul în psihoterapie – cu alte cuvinte, pentru a-i face pe terapeuți conștienți de faptul că sentimentele și emoțiile sunt blocate și reprimate, procesul implementării este unul fizic: respirația este restricționată, iar mușchii sunt contractați. Când acest lucru se întâmplă în mod repetat, blocajele devin o parte din structura corpului – „armura trupului", conform lui Reich, și ceea ce a fost la început psihologic devine apoi somatic. Respirația poate fi în mod constant slabă, iar mușchii atât de puțin contractați încât fluxul sentimentelor este obstrucționat, iar conștientizarea este diminuată corespunzător. Când psihoterapeuții încearcă să elibereze respirația și să destindă zonele cu contracții musculare, persoana *simte* mai mult și este mai *conștientă*. Trupul poate elibera conștientizarea blocată.

Acest lucru este recunoscut în toate școlile de activitate corporală, nu numai la Reich, ajungându-se la o înțelegere avansată a interacțiunilor dintre psihic și trup. Eliberarea trupului contribuie la eliberarea minții.

La începutul anilor '70, am participat la un program de „rolfing" (denumit astfel după inventatoarea sa, Ida Rolf), intitulat oficial „integrare structurală". Acest proces implică masaje profunde și manipularea mușchilor pentru a realinia trupul la gravitație, pentru a corecta dezechilibrele cauzate de contracțiile musculare și pentru a deschide zonele de sentimente și energie blocate.

Am fost fascinat de reacția pacienților mei. Mulți au spus că au remarcat schimbări, săptămână după săptămână: am devenit mult mai sensibil și am perceput mult mai bine lucrurile în munca mea. Pe măsură ce propriul meu corp părea să se deschidă și să devină oarecum mai „disponibil", am descoperit că pot „citi" mult mai ușor trupul celorlalți. Vedeam cum stă un pacient, cum se ridică, cum se mișcă și știam instantaneu foarte multe lucruri despre viața sa interioară. Am trecut în mod spontan la un nivel mult mai mare de conștientizare în activitatea mea, prin intermediul unui proces în urma căruia s-a mărit conștientizarea față de propriul meu trup.

Când i-am zis acest lucru, cu entuziasm, bărbatului care mă instruia, mi-a spus că nu toată lumea a avut această experiență și că ea nu a fost doar rezultatul participării la program, ci și al nivelului ridicat de conștientizare cu care am participat la program. „Este ca în psihoterapie", mi-a explicat. „Pacienții care sunt mai conștienți se descurcă mai bine decât pacienții pasivi, care stau pur și simplu și așteaptă ca terapeuții să facă totul."

Vreau să spun că dacă ne hotărâm să acționăm cu un nivel ridicat de conștientizare, un trup blocat împotriva sentimentelor reprezintă un impediment serios.

Completarea propozițiilor pentru a facilita adoptarea unui trai conștient

Munca de completare a propozițiilor este un instrument pe cât de simplu, pe atât de puternic pentru o mai bună înțelegere a propriei persoane, a creșterii respectului de sine și a eficienței personale. Pornește de la premisa că știm mai multe lucruri decât suntem conștienți – avem mai multă înțelepciune decât folosim în mod normal și un potențial mai mare decât arătăm în mod obișnuit în comportamentul nostru. Completarea propozițiilor este un instrument pentru activarea și accesarea acestor resurse ascunse.

Completarea propozițiilor poate fi folosită în mai multe feluri. Voi descrie o modalitate pe care o consider deosebit de eficientă.

Esența acestei proceduri este să scrii o propoziție neterminată, prima parte a ei, și să adaugi diverse completări – singura cerință ca fiecare completare să respecte din punct de vedere gramatical începutul. Vrem minimum șase completări.

Lucrăm cât de repede se poate – fără pauze de gândire, fără să inventăm dacă ne-am blocat, fără să ne facem probleme dacă o completare este sau nu adevărată, rezonabilă sau semnificativă. Orice completare este bună, *doar să mergi mai departe*.

Când completăm propozițiile în acest fel, lucrăm cu un carnețel, mașină de scris sau computer (o variantă acceptată este să înregistrezi completările cu un reportofon, situație în care repeți începutul de fiecare dată, completând apoi în mod diferit; asculți mai târziu pentru a reflecta la ceea ce ai spus).

Activitatea de completare a propozițiilor poate fi folosită în mai multe scopuri. Unele dintre aceste scopuri vor fi analizate pe parcursul lucrării. Acum să vedem însă cum putem folosi această tehnică pentru a facilita procesul prin care învățăm să trăim mult mai conștient.

Primul lucru pe care îl faci dimineața, înainte să te apuci de treburile obișnuite, este să te așezi pe un scaun și să scrii următorul început de frază:

Pentru mine, să trăiesc conștient înseamnă...

Apoi, cât de repede poţi, fără să faci nici o pauză pentru a te gândi, scrie cât mai multe completări pentru acea propoziţie în două sau trei minute (niciodată mai puţin de şase, ca limită maximă zece fiind suficiente). Nu te întreba dacă acele completări sunt adevărate, au sens sau sunt „profunde". Scrie *orice*, dar scrie *ceva*.

Apoi treci la următorul început de frază:

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare în activităţile mele de astăzi...

De ce doar 5%? Haideţi să nu gândim la scară mare, ci să o luăm încet. În plus, 5% este suficient.

Apoi:

Dacă aş acorda mai multă atenţie astăzi felului în care mă comport cu oamenii...

Apoi:

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare în cele mai importante relaţii ale mele...

Apoi:

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare în (completează cu orice problemă te frământă – de exemplu, relaţia ta cu cineva sau un obstacol pe care l-ai întâmpinat la locul de muncă, sau sentimentele tale de anxietate şi depresie)...

Când ai terminat, apucă-te de treburile tale zilnice.

La sfârşitul zilei, ca ultimă sarcină înainte de masa de seară, scrie între şase şi zece completări pentru următoarele fraze:

Când mă gândesc cum m-aş simţi dacă aş trăi mult mai conştient...

Când mă gândesc ce s-ar întâmpla dacă aş mări cu 5% conştientizarea în activităţile mele...

Când mă gândesc ce s-ar întâmpla dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare în cele mai importante relaţii ale mele...

Când mă gândesc ce s-ar întâmpla dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare în (în funcţie de ce ai completat anterior)...

Fă acest exerciţiu zilnic, de luni până vineri, în prima săptămână.

Nu citi ceea ce ai scris până în ultima zi. Este firesc să se fi repetat unele răspunsuri. De asemenea, vor apărea inevitabil răspunsuri noi. Îţi determini întregul psihic să lucreze energic pentru tine.

Câteodată, la sfârşitul săptămânii, reciteşte ceea ce ai scris şi scrie minimum şase completări la această propoziţie:

Dacă ceea ce am scris în această săptămână este adevărat, m-ar ajuta dacă...

În realizarea acestei sarcini, ideal este să-ţi goleşti mintea de orice aşteptări referitoare la ceea ce se va întâmpla sau la ceea ce se presupune că se va întâmpla. Nu-ţi impune nici un fel de cerinţe legate de această situaţie. Încearcă să-ţi eliberezi mintea de aşteptări. Fă exerciţiul, treci la treburile tale zilnice şi observă fiecare diferenţă în modul tău de a simţi sau de a proceda. Vei descoperi că ai declanşat mai multe forţe care vor face să fie practic imposibil să nu acţionezi cu mai multă conştiinţă.

O sesiune obişnuită nu ar trebui să dureze mai mult de zece minute. Dacă îţi ia mai mult, înseamnă că „gândeşti" (repeţi, calculezi) prea mult.

De observat că cel de-al doilea set de propoziţii, cel de la sfârşitul zilei, se leagă de cel de dimineaţă. Faptul că trebuie să completezi acele propoziţii la sfârşitul zilei te motivează să fii mult mai conştient în timpul zilei.

Tehnica poate fi gândită ca o procedură de a învăţa să-ţi manageriezi atenţia – şi, mai mult, să administrezi activităţile spontane ale minţii. Este nevoie de disciplină ca să ai un respect puternic faţă de tine. Iar fundamentul este disciplina conştientizării însăşi. Aceste lucruri urmăreşte să sprijine tehnica de faţă.

După ce ai făcut exerciţiul, să zicem, timp de două săptămâni, vei şti cum funcţionează procedura. Iar atunci poţi începe să foloseşti şi alte începuturi de frază pentru a ajuta la creşterea conştientizării în legătură cu o anumită problemă sau temere. De exemplu:

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare momentelor în care sunt activ din punct de vedere mental şi celor în care sunt pasiv din punct de vedere mental, aş vedea că...

Propoziţii de completat seara: **Dacă observ că s-a întâmplat ceva când... etc.**

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare relaţiei mele cu (scrie un nume)

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare nesiguranţei mele...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare depresiei mele...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare grijii mele faţă de...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare impulsurilor mele de a evita lucrurile neplăcute...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare nevoilor şi dorinţelor mele...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare celor mai profunde valori şi scopuri ale mele...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare emoţiilor mele...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare priorităţilor mele...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare modului în care, câteodată, stau în calea realizării mele...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare rezultatelor propriilor mele acţiuni...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare modului în care câteodată fac ca oamenilor să le fiu greu să-mi dea ceea ce vreau...

Iată câteva propoziţii orientate spre carieră:

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare cerinţelor mele de la locul de muncă...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare lucrurilor pe care le ştiu în legătură cu ce anume înseamnă să fii un manager bun...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare lucrurilor pe care le ştiu despre încheierea vânzărilor...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare lucrurilor pe care le ştiu despre delegarea adecvată...

Câteva propoziţii pentru a examina „rezistenţa":

Dacă îmi imaginez că aş conştientiza mai mult ceea ce se întâmplă în viaţa mea...

Cel mai înspăimântător lucru care îl presupune un trai mai conştient este...

Dacă aş adăuga cu 5% mai multă conştientizare la frica mea de a trăi mai conştient...

Cred că este suficient pentru a clarifica faptul că posibilităţile sunt aproape nelimitate. În fiecare dintre exemplele de mai sus, propoziţiile care trebuie completate seara sunt evidente.

Pe lângă experienţa mea de psihoterapeut, conduc sesiuni organizate săptămânal pentru creşterea respectului de sine, unde testez continuu foarte multe strategii concepute în acest sens. Temele de acasă care constau în exerciţii precum cele de mai sus s-au dovedit a fi puternice în demararea schimbării. Nimeni nu a făcut aceste exerciţii legate de conştientizare timp de o lună sau două fără să raporteze şi să arate semnele unei creşteri a nivelului de conştientizare în viaţa de zi cu zi. Exerciţiul este ca o doză de adrenalină injectată în psihic.

O provocare

Un trai conştient este un lucru care ţine atât de practică, cât şi de modul de a gândi, o orientare către viaţă. El există în mod clar continuu. Nimeni nu trăieşte complet inconştient. Nimeni nu este incapabil să-şi extindă nivelul de conştientizare.

Dacă ne gândim la această problemă, vom observa că avem tendinţa să fim mult mai conştienţi în anumite zone ale vieţii noastre decât în altele. Am lucrat cu sportivi şi dansatori care erau extrem de conştienţi de cele mai mici nuanţe ale corpului lor, cel puţin în ceea ce priveşte nervii, muşchii şi fluxul sângelui – şi care totuşi erau incapabili să-şi înţeleagă emoţiile. Cunoaştem cu toţii oameni care sunt extrem de conştienţi la locul de muncă şi care sunt adevărate monumente de lipsă de conştientizare în viaţa personală.

Avem tendinţa să fim mult mai conştienţi în anumite zone din viaţa noastră decât în altele.

Modalităţile prin care ştim ce zone din viaţa noastră au nevoie de mai multă conştientizare sunt, de obicei, destul de evidente. Ne uităm la zonele din viaţa noastră care sunt mai puţin satisfăcătoare. Observăm unde există suferinţe şi frustrări. Vedem unde ne simţim mai puţin eficienţi. Dacă suntem dispuşi să fim sinceri, nu este greu. S-ar putea ca unii dintre noi să îşi dorească să conştientizeze mai mult nevoile materiale de bază. Alţii se concentrează mai mult pe relaţii. Alţii pe dezvoltarea intelectuală. Alţii trebuie să-şi examineze posibilităţile neexplorate de creativitate şi împlinire. Alţii acordă atenţie dezvoltării spirituale. Ceea ce are nevoie de prioritate este o funcţie a evoluţiei permanente, dar şi a circumstanţelor obiective. Contextul determină adecvarea.

Să presupunem că, meditând la materialul din acest capitol, identifici acele zone din viaţa ta unde eşti mai conştient, dar şi zonele unde eşti mai puţin conştient. Următorul pas este să reflectezi la ceea ce pare a fi mai dificil, şi anume să te concentrezi la nivel mental pe zonele cu probleme. Completarea propoziţiilor poate fi utilă. De exemplu:

Este dificil să fii pe deplin conştient pentru că...

Scrie între şase şi zece completări, cât de repede poţi. Apoi treci la următoarea:

Aspectul pozitiv al faptului că nu eşti pe deplin conştient este că...

Apoi:

Dacă aş fi mult mai conştient aici...

Apoi:

Dacă ar fi să experimentez o creştere cu 5% a conştientizării în această zonă...

(Aminteşte-ţi principiul procentelor mici.)

În continuare, înainte de a vedea cât de util este demersul de completare a propoziţiilor, poţi considera stimulante următoarele întrebări:

Dacă ai fi mai conştient la locul de muncă, ce ar fi diferit?

Dacă ai fi mai conştient în cele mai importante relaţii ale tale, ce ar fi diferit?

Dacă ai acorda mai multă atenţie modului în care te comporţi cu ceilalţi (parteneri, angajaţi, clienţi, soţie, copii, prieteni), ce ar fi diferit?

Dacă te temi să fii mai conştient în oricare dintre aceste zone, ce aspecte negative crezi că eviţi de fapt?

Dacă, fără să îţi reproşezi nimic, ţi-ai conştientiza temerile sau reţinerile, ce ai observa?

Dacă ţi-ai dori să te simţi mult mai puternic şi eficient în zonele în care conştientizarea a fost mai scăzută decât ar fi trebuit, *ce ai fi dispus să faci?*

Practica unui trai conştient este primul stâlp al încrederii în sine.

7

Practica acceptării propriei persoane

Fără acceptarea propriei persoane, respectul de sine este imposibil. De fapt, este atât de strâns legată de respectul de sine încât în unele situaţii cele două idei se confundă. Totuşi sunt diferite ca înţeles şi fiecare dintre ele trebuie să fie percepută ca atare.

În timp ce respectul de sine este ceva ce *experimentăm*, acceptarea propriei persoane este ceva ce *facem*.

Dacă ar fi să exprimăm acest lucru la modul negativ, *acceptarea propriei persoane este refuzul meu de a mă afla într-o relaţie adversă cu mine.*

Conceptul are trei niveluri de înţeles, iar în continuare le vom analiza pe fiecare dintre ele.

Primul nivel

Să mă accept pe mine înseamnă să fiu de partea mea – să fiu *pentru* mine. În cel mai fundamental sens, acceptarea propriei persoane se referă la orientarea către propria valoare şi auto-angajament, care derivă din faptul că trăiesc şi sunt conştient. Prin urmare, este mult mai primitivă decât respectul de sine. Este un act preraţional şi premoral de autoafirmare – un tip de egoism natural care este dreptul din naştere al fiecărei persoane; cu toate acestea, avem puterea de a acţiona împotriva lui şi de a-l anula.

Unele persoane se resping pe sine la un nivel atât de profund încât munca de dezvoltare nu poate începe până când această problemă nu este rezolvată. Dacă nu este, nici un tratament nu va funcţiona, nici o nouă cunoştinţă nu se va fixa corect şi nici o avansare semnificativă nu va fi făcută. Psihoterapeuţii care nu înţeleg această problemă sau care nu îi detectează prezența se vor lupta în zadar să înțeleagă de ce anumiți pacienți, chiar după ani întregi de terapie, nu își îmbunătățesc cu nimic starea.

> *Acceptarea propriei persoane este refuzul meu de a mă afla într-o relație adversă cu mine.*

O atitudine de acceptare de bază a propriei persoane este ceea ce un psihoterapeut eficient se străduiește să trezească la o anumită persoană, chiar și cu cel mai mic nivel de respect de sine. Această atitudine îl poate inspira pe individ să facă față la orice fel de probleme, fără să cadă în capcana auto-repudierii propriei persoane sau să-i înlăture dorința de a trăi. Iată un exemplu de declarație: „Am ales să mă valorizez pe mine, să mă tratez pe mine cu respect, să lupt pentru dreptul de a exista..." Acest act primar de afirmații referitoare la sine reprezintă baza de la care se dezvoltă respectul de sine.

Se poate să stăm într-o stare de somnolență și apoi să ne trezim. Se poate să luptăm pentru viața noastră, chiar dacă suntem foarte disperați. Când dorim să ne sinucidem, putem ridica telefonul și apoi să cerem ajutor. Din adâncimea depresiei sau a anxietății putem apela la un psihoterapeut. După ce am îndurat ani întregi de abuzuri și umiliri, putem într-un final să spunem nu. Când tot ce ne dorim este să murim, ne poate determina să mergem mai departe. Este vocea vieții. Este vorba egoism, în sensul nobil al cuvântului. Dacă nu se manifestă, respectul de sine este principala cauză.

Cel de-al doilea nivel

Acceptarea propriei persoane se referă la disponibilitatea noastră de a experimenta – adică să ne acceptăm așa cum suntem, fără negare sau reprimare – că gândim ceea ce gândim, simțim ceea ce simțim, ne dorim ceea ce ne dorim, facem ceea ce facem și suntem ceea ce suntem. Este refuzul de a privi orice parte a noastră – trupul, emoțiile, gândurile, acțiunile, visurile – ca fiind ale altcuiva, nu ale noastre. Este disponibilitatea de a experimenta și de a nu respinge faptele care caracterizează ființa noastră într-un anumit moment – de a ne gândi la convingerile noastre, de a avea propriile sentimente, de a fi prezenți în realitatea propriului comportament.

Disponibilitatea de a experimenta și de a ne accepta sentimentele nu presupune faptul că trebuie să renunțăm la emoții. Se poate să nu am chef să lucrez astăzi; îmi recunosc sentimentele, le pot experimenta sau accepta – și apoi să mă apuc de lucru. Voi lucra cu mintea mult mai clară, deoarece nu-mi voi începe ziua fiind decepționat de mine.

Adesea, când experimentăm complet și acceptăm sentimentele negative, putem renunța la ele; dar le-am permis să spună ce aveau de spus, iar apoi au părăsit centrul scenei.

Acceptarea propriei persoane este disponibilitatea de a da glas oricărei emoții sau comportament: „Este o exprimare de-a mea, nu neapărat o exprimare a ceea ce iubesc sau admir, ci o exprimare a mea în orice condiții, cel puțin așa cum e ea în momentul respectiv." Este virtutea realismului, adică respectarea realității, aplicată la sine.

Dacă am aceste gânduri deranjante, mă gândesc la ele; accept realitatea deplină a experienței mele; dacă simt furie sau durere, sau teamă, sau o dorință excesivă, atunci asta simt – ce-i adevărat, e adevărat – și nu încerc să neg, să reprim sau să explic. Simt ceea ce simt și accept realitatea experienței mele. Dacă fac ceva de care mi-e rușine mai târziu, realitatea este că am făcut acel lucru – asta este – și nu încerc să mă dau peste cap ca realitatea respectivă să dispară. Sunt dispus să trăiesc alături de faptele despre care știu că sunt adevărate. Ce este, este.

A accepta este mult mai simplu decât a recunoaște sau a admite. Înseamnă să experimentezi, să asiști la realitate sau să o contempli. Trebuie să fiu deschis și să experimentez complet emoțiile nedorite, nu doar să le recunosc pur și simplu. De exemplu, să presupunem că soția mă întreabă: „Cum te simți?" și răspund într-o manieră tensionată, distrată: „Groaznic". Apoi ea spune înțelegător: „Văd că tu chiar te simți deprimat astăzi." Apoi suspin, tensiunea începe să iasă din trupul meu, și cu un ton diferit al vocii, vocea cuiva care se simte real – spun: „Da, mă simt mizerabil, chiar mizerabil", după care încep să vorbesc despre ce mă deranjează. Dacă, cu trupul pregătit să reziste experimentării sentimentelor mele, aș fi răspuns „groaznic", îmi negam emoțiile în același timp în care le recunoșteam. Răspunsul empatic al soției mele m-a ajutat să le experimentez, ceea ce m-a făcut să încep să mă confrunt cu ele. Experimentarea sentimentelor are o putere directă de vindecare.

Pot recunoaște anumite fapte și să trec mai departe cu o viteză suspectă și doar să-mi imaginez că practic acceptarea față de sine. De fapt, practic negarea și decepția. Să presupunem că supervizorul meu încearcă să-mi explice de ce un anumit lucru pe care l-am făcut la locul de muncă a fost o greșeală. Vorbește cu bunăvoință și fără un ton acuzator, și totuși eu mă simt iritat, nerăbdător și aș vrea să se oprească și să treacă mai departe. În timp ce vorbește, sunt obligat să fac față realității că am făcut o eroare. Când termină, pot alunga realitatea din conștiința mea – *am admis greșeala, nu-i suficient?* – ceea ce mărește posibilitatea să mai greșesc pe viitor sau cel puțin să fac ceva asemănător.

Acceptarea propriei persoane este o condiție prealabilă a schimbării și dezvoltării. Astfel, dacă mă confrunt cu o greșeală pe care am făcut-o, accept că este a mea și sunt liber să învăț din ea și să mă descurc mai bine pe viitor. Nu pot învăța dintr-o greșeală dacă nu recunosc că am făcut-o.

Nu mă pot ierta pe mine însumi pentru o anumită acțiune dacă nu recunosc că am făcut-o.

Dacă refuz să accept că de foarte multe ori trăiesc inconștient, cum să învăț să trăiesc mult mai conștient? Dacă refuz să accept că de foarte multe ori trăiesc iresponsabil, cum să învăț să trăiesc mult mai responsabil? Dacă refuz să accept că de foarte multe ori trăiesc pasiv, cum voi învăța să trăiesc mult mai activ?

Nu pot depăși o teamă a cărei realitate o neg. Nu pot corecta o problemă legată de modul în care mă înțeleg cu colegii dacă nu admit că există. Nu-mi pot schimba anumite trăsături dacă insist că nu le am. Nu mă pot ierta pe mine însumi pentru o anumită acțiune dacă nu recunosc că am făcut-o.

O pacientă s-a enervat pe mine în timp ce încercam să-i explic aceste idei: „Cum vrei să accept că am un nivel de respect de sine atât de scăzut?”, m-a întrebat ea indignată. „Dacă nu accepți realitatea care se întâmplă acum”, i-am răspuns eu, „cum îți imaginezi că te vei putea schimba?”. Pentru a înțelege această idee, trebuie să ne reamintim că acceptare nu înseamnă neapărat plăcere sau bucurie. Pot accepta ceea ce se întâmplă – și să fiu determinat să evoluez din acel moment. Nu acceptarea, ci negarea mă ține blocat.

Nu mă pot ajuta și nici nu mă pot respecta dacă nu mă accept pe mine.

Cel de-al treilea nivel

Acceptarea propriei persoane implică ideea de compasiune, de a fi prieten cu mine însumi.

Să presupunem că am făcut ceva ce regret sau de care mi-e rușine și îmi fac reproșuri în legătură cu asta. Acceptarea propriei persoane nu înseamnă să negi realitatea, nu înseamnă să spui că este corect ce este cu adevărat greșit, dar analizează contextul în care acțiunea respectivă a fost întreprinsă. Te ajută să înțelegi motivul. Te ajută să știi de ce un lucru greșit și inadecvat pare dezirabil și potrivit într-un anumit moment.

Acceptarea și interesul plin de compasiune nu încurajează un comportament indezirabil, ci reduce probabilitatea ca el să apară încă o dată.

Nu înțelegem o altă ființă umană dacă știm doar că tot ceea ce a făcut ea este greșit, prost, distructiv etc. Trebuie să cunoaștem considerațiile interne care au condus la acel comportament. Întotdeauna există un context în care cele mai ofensive acțiuni pot avea propriul lor sens. Asta nu înseamnă că ele sunt justificate, ci doar că pot fi înțelese.

Pot condamna anumite acțiuni pe care le-am întreprins și totuși să mă intereseze motivele care au condus la ele. Pot fi totuși prieten cu mine însumi. Nu are nici o legătură cu căutarea de scuze, cu raționamentele sau cu evitarea responsabilității. *După* ce mi-am asumat responsabilitatea față de ceea ce am făcut, pot merge mai departe, să ajung la contextul respectiv. Un prieten mi-ar putea spune: „Nu merită. Și acum spune-mi ce te-a făcut să crezi că a fost o idee bună?”. Asta e ceea ce îmi pot spune mie însumi.

Am descoperit, cu clienții mei și cu mine, că acest tip de acceptare și interes nu încurajează un comportament indezirabil, ci reduce probabilitatea ca el să apară încă o dată.

Chiar atunci când trebuie să-i corectăm pe ceilalți sau să le reproșăm ceva, ar trebui să facem acest lucru fără să ne pierdem respectul față de noi – de vreme ce comportamentele viitoare vor fi conturate de părerea pe care o avem despre noi – așa că ar trebui să avem aceeași bunăvoință și față de noi. Aceasta este esența acceptării propriei persoane.

Un exercițiu

Încercând să prezint clienților ideea de acceptare a propriei persoane, îmi place să încep de cele mai multe ori cu un exercițiu simplu. Câteodată poate reprezenta o experiență profundă de învățare.

Stai în faţa unei oglinzi mari şi uită-te la faţa şi la trupul tău. Observă-ţi sentimentele în timp ce faci acest lucru. Nu te-am rugat să te concentrezi pe haine sau pe machiaj, ci pe *tine*. Observă dacă îţi este greu să faci acest lucru sau dacă nu te simţi confortabil. Ar fi mai bine să fii dezbrăcat în timp ce faci acest exerciţiu.

Probabil că îţi vor plăcea mai mult unele părţi pe care le vezi decât altele. Dacă eşti ca majoritatea oamenilor, probabil că îţi va fi greu să te uiţi mai mult timp la anumite părţi ale corpului pentru că devii agitat sau ai o senzaţie neplăcută. În ochii tăi este o teamă cu care nu vrei să te confrunţi. Poate că eşti prea gras sau prea slab. Poate că există anumite părţi ale corpului care îţi displac atât de mult încât nici nu poţi să le priveşti. Poate că vezi semnele vârstei şi nu te poţi gândi la ce anume evocă aceste semne. Aşa că impulsul este să pleci, să nu mai conştientizezi, să respingi, să negi sau să refuzi să recunoşti aspectele legate de tine.

Totuşi, ca experiment, îţi cer să te concentrezi pe imaginea ta în oglindă câteva momente în plus şi să îţi spui: „Oricare ar fi defectele sau imperfecţiunile mele, mă accept pe mine total şi fără rezerve." Rămâi concentrat, respiră adânc şi spune acest lucru de mai multe ori, timp de câteva minute, fără să întrerupi procesul. Permite-ţi să experimentezi pe deplin înţelesul cuvintelor pe care le spui.

În cazul în care vei protesta şi vei spune ceva de genul: „Dacă nu îmi plac anumite părţi ale corpului meu, atunci cum să mă accept complet *şi fără rezerve?*" Dar reţine: acceptarea nu înseamnă neapărat să-ţi placă. Acceptarea nu înseamnă că nu ne putem imagina sau dori să facem schimbări sau îmbunătăţiri. Înseamnă să experimentezi fără să negi sau să eviţi, că realitatea este realitate. În această situaţie, înseamnă să accepţi că faţa şi trupul din oglindă sunt faţa şi trupul tău şi că sunt aşa cum sunt în realitate.

Dacă abdici de la realitate aşa cum este ea, dacă abdici de la conştientizare (pentru că asta înseamnă în final acceptarea), poţi observa că ai început să te relaxezi un pic, probabil să te simţi mult mai confortabil cu tine, mult mai real.

Chiar dacă se poate să nu-ţi placă sau să nu te bucuri de tot ceea ce vezi în oglindă, totuşi eşti capabil să spui: „Acum, ăsta sunt eu. Şi nu neg realitatea. O accept." Asta înseamnă să respecţi realitatea.

Dacă pacienţii sunt de acord să facă acest exerciţiu în fiecare dimineaţă şi în fiecare seară, timp de două săptămâni, ei încep în scurt timp să experimenteze relaţia dintre acceptarea propriei persoane şi

respectul de sine: o minte care onorează vederea se onorează pe sine. Şi, mai mult, este posibil ca respectul de sine să nu aibă de suferit dacă noi respingem propria stare fizică? Este realist să ne imaginăm că ne putem iubi pe noi în ciuda faptului că nu ne place ceea ce vedem în oglindă?

Nu suntem impulsionaţi să îndreptăm aceste lucruri a căror realitate o negăm.

Şi dacă acceptăm acele lucruri pe care nu le putem schimba, devenim mai puternici şi mai orientaţi; dacă le respingem, devenim mai puţin puternici.

Ascultă-ţi sentimentele

Atât acceptarea, cât şi respingerea sunt implementate printr-o combinaţie de procese mentale şi fizice.

Actul experimentării şi acceptării emoţiilor este implementat prin: (1) concentrarea pe sentimente sau emoţii; (2) respiraţie uşoară şi profundă, pentru a permite muşchilor să se relaxeze, sentimentelor să iasă la suprafaţă şi (3) materializarea sentimentelor mele (adică deţinerea lor).

În schimb, negăm şi respingem emoţiile atunci când: (1) evităm să conştientizăm realitatea; (2) respirăm scurt şi ne contractăm muşchii şi (3) ne disociem de propriile noastre experienţe (situaţie în care suntem incapabili să ne recunoaştem sentimentele).

Când ne permitem nouă înşine să ne experimentăm emoţiile şi să le acceptăm, acest lucru ne oferă posibilitatea câteodată să trecem la un nivel mai profund de conştientizare, unde informaţiile importante se prezintă singure.

Într-o zi, o pacientă şi-a reproşat că se simte înfuriată pe soţul ei, deoarece acesta urma să plece într-o călătorie de afaceri timp de două săptămâni. Spunea că este iraţională, stupidă, că este ridicol că simte acest lucru, dar furia persista. Nimeni nu-i vorbise despre o emoţie nedorită proliferând insulte sau oferindu-i o predică.

Am rugat-o să descrie sentimentul de furie, să descrie unde anume în corpul ei a experimentat-o şi cum se simte exact. Scopul meu era să o fac să-şi aprofundeze sentimentele. Plictisită şi iritată de cererea mea, a întrebat: „De ce naiba să fac asta? Nu vreau să simt furia, vreau să scap de ea." Am insistat şi a început treptat să-mi descrie sentimentul de tensiune din piept şi un nod în stomac. Apoi a exclamat: „Mă simt indignată, furioasă, mă întreb cum pot să-mi fac asta...". Apoi, spre uimirea ei, furia a început să se disipeze şi o altă emoţie i-a luat locul – anxietatea. Am rugat-o să descrie anxietatea; din nou prima ei reacţie a fost să protesteze şi să mă întrebe de ce. Am ghidat-o prin experimentarea anxietăţii, am cufundat-o în ea şi, în timp ce o aprofunda, descria ceea ce observa, a descoperit: „Doamne, mi-e frică să nu rămân singură!" Din nou a început să se apostrofeze: „Ce sunt eu, un copil? Nu pot să stau pe picioarele mele două săptămâni?" Am rugat-o să se gândească mai bine la teama pe care o avea să rămână singură acasă. Deodată, a spus: „Mi-e frică de ce aş putea să fac când e el plecat. Ştii tu, cu un alt bărbat. M-aş putea combina cu un alt bărbat. Nu am încredere în mine."

În acest moment, furia dispăruse, anxietatea la fel, iar teama de singurătate era eliminată. Rămânea ca problema să fie rezolvată, dar, de vreme ce a fost admisă în conştiinţă, a fost *capabilă* să-i facă faţă.

Un exemplu personal

Ca adolescent, am înţeles foarte puţin despre arta rezolvării emoţiilor nedorite, cu excepţia „învingerii" lor. Am identificat adesea abilitatea de a le nega şi de a le respinge cu putere.

Îmi amintesc sentimentele mele periodice de suferinţă acută de singurătate şi de dorinţa de a avea pe cineva cu care să împărtăşesc gânduri, interese şi sentimente. Până la şaisprezece ani credeam că singurătatea era o slăbiciune, iar dorinţa de intimitate umană reprezenta un eşec al independenţei. Nu aveam acest sentiment tot timpul, ci periodic, dar când îl aveam, nu exista nici o reacţie faţă de suferinţă cu excepţia faptului că îmi simţeam corpul tensionat, respiraţia mi se contracta, îmi făceam reproşuri şi căutam ceva care să mă distragă. Am încercat să mă conving pe mine că nu îmi pasă. De fapt, alienarea devenise o virtute.

Nu le-am dat celorlalţi foarte multe şanse. Mă simţeam diferit de ei şi credeam că această diferenţă este ca o prăpastie între noi. Îmi tot spuneam că aveam gândurile şi cărţile mele şi că asta era suficient – sau ar fi trebuit să fie, dacă aş fi avut încredere în mine.

Dacă aş fi acceptat firescul dorinţei mele de contact interuman, aş fi construit nişte poduri între mine şi ceilalţi. Dacă mi-aş fi permis să simt pe deplin durerea izolării mele, fără să-mi reproşez nimic, mi-aş fi

făcut prieteni de ambele sexe; aş fi văzut că mi se acordă adesea interes şi bunăvoinţă. Dacă mi-aş fi acordat libertatea de a trece prin etapele normale ale dezvoltării unui adolescent şi aş fi ieşit din închisoarea singurătăţii mele, nu m-aş fi aruncat într-un mariaj nefericit. Nu aş fi fost aşa de vulnerabil în faţa primei fete care părea că-mi împărtăşeşte cu adevărat interesele.

Ideea principală de aici, totuşi, este efectul respingerii mele asupra respectului de sine. Este cert că au existat motive pentru care nu m-am acceptat, dar nu pe asta ne concentrăm acum. Simţeam ceea ce simţeam, indiferent că acceptam sau nu. Undeva în creierul meu era întipărit că eu condamn şi repudiez o parte din mine – partea care tânjea după companie interumană. Partea aceasta se afla într-o relaţie adversă cu ceea ce eram eu de fapt. Indiferent de ce alte zone de încredere şi fericire mă puteam bucura, intrau în conflict cu respectul meu faţă de mine.

Ca psihoterapeut, am văzut că nimic nu îl ajută mai mult pe un individ în ceea ce priveşte respectul de sine ca acea conştientizare şi acceptare a părţilor neplăcute şi respinse. Prima etapă pentru vindecare şi dezvoltare este conştientizarea şi acceptarea – conştiinţă şi integrare. Ele reprezintă baza dezvoltării personale.

Un experiment

De foarte multe ori mi se pare util să rog pacienţii să facă următorul exerciţiu prin care pot aprofunda ce înseamnă acceptarea propriei persoane.

Contemplă timp de câteva minute anumite sentimente sau emoţii cu care nu îţi este uşor să te confrunţi – nesiguranţă, durere, invidie, furie, amărăciune, umilire, frică.

Când localizezi sentimentul, vezi dacă te poţi concentra mai bine asupra lui, probabil gândindu-te sau imaginându-ţi ce anume evocă el în mod obişnuit. Apoi respiră acel sentiment, asta însemnând să te concentrezi pe sentiment în timp ce-ţi imaginezi că direcţionezi un flux de aer în şi din el. Imaginează-ţi cum te-ai simţi dacă ai accepta pe deplin acel sentiment. Acordă-ţi puţin timp.

Spune-ţi ţie însuţi: „Acum mă simt aşa şi aşa (oricare ar fi sentimentul) şi accept pe deplin acest lucru." La început, poate fi dificil; poţi simţi o tensiune în corp ca reacţie. Dar perseverează, concentrează-te pe respiraţie; acordă-le muşchilor permisiunea de a ieşi din starea de tensiune; aminteşte-ţi: „un fapt este un fapt; ce este, este; dacă sentimentul există, înseamnă că există”. Continuă să contempli sentimentul. Gândeşte-te că *permiţi* sentimentului să fie acolo (în loc să vrei să-l alungi). Poate fi util, aşa cum a fost şi pentru mine, să-ţi spui: „Acum explorez lumea durerii sau a suferinţei, sau a invidiei, sau a confuziei (sau orice ar fi).”

Bine ai venit în practicarea acceptării propriei persoane.

De ce pare imposibilă acceptarea propriei persoane

Să luăm acum în considerare următoarea problemă: să presupunem că reacţia noastră negativă la o anumită experienţă este atât de copleşitoare încât simţim că nu putem practica acceptarea propriei persoane.

În această situaţie, să spunem, sentimentul, gândul sau amintirea sunt atât de stresante încât acceptarea lor iese din discuţie. Nu ne simţim în stare să le blocăm. Soluţia nu este să încercăm să ne opunem rezistenţei noastre. Nu e bine să încerci să blochezi un obstacol. În schimb, trebuie să facem ceva mult mai indicat. Dacă nu putem accepta un sentiment (sau un gând, sau o amintire), trebuie *să acceptăm rezistenţa noastră.* Cu alte cuvinte, începe prin a accepta unde te afli. Fii prezent acum şi experimentează complet. Dacă rezistenţa se află la un nivel conştient, *de obicei începe să dispară.*

Când luptăm cu un blocaj, el devine mai puternic.
Când recunoaştem că există, îl experimentăm
şi îl acceptăm, începe să se disipeze.

Dacă putem accepta că acum, în acest moment, *refuzăm* să acceptăm că simţim invidie sau furie, sau durere, sau dorinţă, de exemplu – sau că *refuzăm* să acceptăm că mai demult am făcut sau am crezut cutare sau cutare lucru – dacă recunoaştem, experimentăm sau acceptăm rezistenţa noastră – descoperim un paradox extrem de important: rezistenţa începe să se năruie. Când luptăm cu un blocaj, el devine mai puternic. Când recunoaştem că există, îl experimentăm şi îl acceptăm, începe să se disipeze, *deoarece existenţa sa continuă presupune opoziţie.*

Câteodată, în terapie, când o persoană întâmpină dificultăţi să accepte un sentiment, o întreb dacă este dispusă să accepte faptul că *refuză* să accepte sentimentul. Am întrebat odată acest lucru un pacient

care fusese preot şi care întâmpina mari dificultăţi în a-şi exprima mânia; cu toate acestea, era un om foarte mânios. Cererea mea l-a dezorientat puţin. „Să accept că nu îmi accept mânia?”, m-a întrebat el. Când i-am răspuns că da, a ţipat: „*Refuz* să-mi accept mânia şi *refuz* să-mi accept refuzul!” L-am întrebat: „Vei accepta refuzul de a-ţi accepta refuzul? Trebuie să începem de undeva. Să începem de aici.”

I-am cerut să se îndrepte cu faţa la grup şi să spună „Sunt furios” de mai multe ori. În curând ajunsese să spună foarte furios aceste lucruri.

Apoi l-am pus să zică „*Refuz* să-mi accept mânia”, iar el a făcut acest lucru pe un ton foarte ridicat.

Apoi l-am pus să zică „*Refuz* să accept refuzul de a-mi accepta mânia”, iar tonul lui ajunsese aproape violent.

Apoi l-am pus să spună „Dar sunt dispus să-mi accept refuzul de a accepta refuzul”, iar el repetat până s-a încurcat, iar grupul a început să râdă în hohote.

„Dacă nu poţi accepta experienţa, acceptă rezistenţa”, a spus el, iar eu am răspuns: „Corect. Iar dacă nu poţi accepta rezistenţa, acceptă rezistenţa de a accepta rezistenţa. Vei ajunge într-un final la un punct în care poţi accepta. Apoi, de acolo, poţi trece mai departe. Deci, eşti furios?”

„Sunt plin de furie.”

„Poţi accepta acest lucru?”

„Nu-mi place.”

„Poţi accepta acest lucru?”

„Îl pot accepta.”

„Bine. Acum putem începe să vedem din ce cauze eşti furios.”

Două concluzii eronate

De obicei, ne întâlnim cu două presupuneri greşite atunci când oamenii întâmpină dificultăţi în ideea de acceptare a propriei persoane. Una este convingerea că dacă acceptăm cine şi ce suntem trebuie să aprobăm toate lucrurile care au legătură cu noi. Cealaltă este convingerea că dacă acceptăm cine şi ce suntem devenim indiferenţi la schimbări sau îmbunătăţiri. „Nu vreau să mă accept pe mine. Vreau să învăţ să fiu diferit!”

Dar, cu siguranţă, întrebarea este: Dacă nu putem accepta ceea ce este, vom găsi motivaţia să îmbunătăţim? Dacă resping realitatea, cum voi fi inspirat să mă dezvolt?

Există un paradox aici (un paradox, nu o contradicţie): acceptarea a ceea ce este reprezintă o condiţie prealabilă a schimbării. Iar negarea realităţii mă blochează.

Completarea propoziţiilor pentru a facilita acceptarea propriei persoane

Urmează un program de cinci săptămâni conceput pentru a facilita acceptarea propriei persoane. Este mult mai detaliat decât exerciţiile concepute pentru ceilalţi stâlpi ai încrederii în sine deoarece, gândindu-mă la aceste idei mai mulţi ani, am descoperit că mulţi oameni au dificultăţi în a se accepta pe deplin pe ei înşişi.

De observat că am inclus propoziţii care se referă la probleme despre care nu am discutat în mod explicit, cum ar fi acceptarea conflictelor şi acceptarea încântării. De exemplu, dacă pot accepta conflictele mele, mă pot confrunta cu ele şi să trec mai departe către rezolvarea lor; dacă nu, nu. Dacă pot să-mi accept încântarea, o pot experimenta, pot căuta activităţi adecvate; dacă mi-e frică de ea şi încerc să o resping, poate ucide cea mai bună parte a mea. Ideile complexe sunt cuprinse în aceste propoziţii. Este util să le studiem şi să ne gândim la ele şi presupun mult mai multe implicaţii decât putem analiza aici.

SĂPTĂMÂNA 1: DIMINEAŢA
Pentru mine, acceptarea propriei persoane înseamnă...
Dacă mi-aş accepta mai mult corpul...
Când îmi resping corpul...
Dacă aş accepta conflictele mele...

SEARA:
Când neg sau resping conflictele mele...
Dacă mi-aş accepta mai mult sentimentele...
Când neg sau resping sentimentele mele...
Dacă mi-aş accepta mai mult gândurile...
Când neg sau resping gândurile mele...

În weekenduri, citeşte încă o dată ceea ce ai scris şi completează între şase şi zece răspunsuri la propoziţia **Dacă ceea ce am scris este adevărat, ar fi util să...**. Fă acest lucru în fiecare weekend pe durata programului.

SĂPTĂMÂNA 2: DIMINEAŢA
Dacă mi-aş accepta mai mult acţiunile...
Când neg sau îmi resping acţiunile...
Dacă aş deveni conştient...

SEARA:
Dacă aş fi dispus să fiu mai realist în legătură cu defectele şi calităţile mele...
Dacă mi-aş accepta mai mult temerile...
Când neg sau resping temerile mele...

SĂPTĂMÂNA 3: DIMINEAŢA
Dacă mi-aş accepta mai mult suferinţa...
Când neg sau îmi resping suferinţa...
Dacă mi-aş accepta mai mult mânia...
Când neg sau îmi resping mânia...

SEARA:
Dacă mi-aş accepta mai mult sexualitatea...
Când îmi neg sau resping sexualitatea...
Dacă mi-aş accepta mai mult încântarea...
Când îmi neg sau resping încântarea...

SĂPTĂMÂNA 4: DIMINEAŢA
Dacă mi-aş accepta mai mult bucuria...
Când neg sau îmi resping bucuria...
Dacă aş fi dispus să văd ceea ce văd şi să ştiu ceea ce ştiu...

SEARA:
Dacă aş conştientiza mai mult temerile mele...
Dacă aş conştientiza mai mult durerea mea...

SĂPTĂMÂNA 5: DIMINEAŢA
Dacă aş conştientiza mai mult mânia...
Dacă aş conştientiza mai mult sexualitatea mea...
Dacă aş conştientiza mai mult încântarea mea...
Dacă aş conştientiza mai mult bucuria mea...

SEARA:

Când mă gândesc la consecințele faptului că nu mă accept pe mine însumi...
Dacă aș accepta realitatea, indiferent că o admit sau nu...
Încep să văd că...

Alte propoziții utile pentru a explora acest teritoriu pot fi găsite în lucrările *How to Raise Your Self-Esteem* și *The Art of Self-Discovery*.

Cea mai mare crimă împotriva noastră: respingerea aspectelor pozitive

Tot ce avem posibilitatea să experimentăm, avem și posibilitatea să respingem mai târziu în memorie. Așa cum scria marele filosof Nietzsche: „«Am făcut-o», spune memoria, «Nu am putut să o am», spune mândria și rămâne implacabilă. În cele din urmă, memoria cedează."

Nu pot lupta împotriva amintirilor, gândurilor, emoțiilor și acțiunilor mele. Pot mai degrabă să resping decât să accept virtual orice aspect al experienței mele și orice act de auto-exprimare. Pot să declar: „Nu eu. Nu al meu."

Putem fi la fel de înspăimântați de calitățile noastre ca și de defectele noastre.

Pot refuza să-mi accept senzualitatea; pot refuza să-mi accept spiritualitatea. Pot să-mi resping tristețea; pot să-mi resping bucuria. Pot să-mi reprim amintirea acțiunilor de care mi-e rușine; pot să-mi reprim amintirea acțiunilor de care sunt mândru. Pot să-mi neg ignoranța; pot să-mi neg inteligența. Pot să refuz să-mi accept limitele; pot să refuz să-mi accept potențialul. Pot să-mi ascund punctele slabe; pot să-mi ascund punctele tari. Pot să-mi neg sentimentul că mă urăsc pe mine; pot să-mi neg sentimentul că mă iubesc pe mine. Pot să pretind că sunt mai mult decât în realitate; pot să pretind că sunt mai puțin ca în realitate. Pot să-mi resping propriul corp; pot să-mi resping propria minte.

Putem fi la fel de înspăimântați de calitățile noastre ca și de defectele noastre – la fel de înspăimântați de geniul, ambiția, încântarea sau frumusețea noastră ca și de goliciunea, pasivitatea, depresia sau lipsa de atracție. Dacă răspunderile noastre pun problema inadecvării, calitățile noastre ridică provocarea responsabilizării.

Putem fugi nu numai de partea noastră întunecată, ci și de cea luminoasă – de orice ne amenință că vom rămâne singuri sau de eroul din interiorul nostru și să ajungem la un nivel mai mare de conștientizare și de integritate. Cea mai mare crimă pe care o putem comite împotriva noastră nu este că negăm propriile defecte, ci că ne negăm și respingem măreția – fiindcă ne înspăimântă. Dacă o acceptare completă a propriei persoane nu dezvăluie și ce avem mai rău, nu va dezvălui nici ce avem mai bun.

Practica acceptării propriei persoane este cel de-al doilea stâlp al încrederii în sine.

8

Practica propriei responsabilităţi

Ca să fiu capabil să trăiesc şi să simt că merit să fiu fericit, trebuie să am un oarecare control asupra existenţei mele. Acest lucru îmi impune să fiu disponibil să îmi asum responsabilitatea pentru viaţa mea şi pentru bunăstarea mea.

Propria responsabilitate este esenţială pentru încrederea în sine şi este, de asemenea, o reflecţie sau o manifestare a încrederii în sine. Relaţia dintre încrederea în sine şi stâlpul său este întotdeauna reciprocă. Această practică este reprezentată de exprimarea naturală şi consecinţele încrederii în sine, după cum vom discuta în cadrul unui capitol următor.

Practica responsabilităţii proprii conduce la următoarele realizări:

Sunt responsabil pentru realizarea dorinţelor mele.

Sunt responsabil pentru alegerile şi acţiunile mele.

Sunt responsabil pentru nivelul de implicare pe care îl am faţă de munca mea.

Sunt responsabil pentru nivelul de implicare pe care îl am faţă de relaţiile mele.

Sunt responsabil pentru comportamentul meu faţă de ceilalţi oameni – colegi, asociaţi, clienţi, partenerul de viaţă, copii, prieteni.

Sunt responsabil de modalitatea în care îmi organizez timpul.

Sunt responsabil pentru calitatea mesajelor pe care le transmit.

Sunt responsabil pentru fericirea personală.

Sunt responsabil pentru acceptarea sau alegerea valorilor care îmi ghidează existenţa.

Sunt responsabil pentru dezvoltarea nivelului de încredere în sine.

Ce implică fiecare dintre aceste lucruri în termenii comportamentului?

Implicările acţiunii propriei responsabilităţi

Sunt responsabil pentru realizarea dorinţelor mele. Nimeni nu îmi datorează îndeplinirea dorinţelor mele. Nu deţin ipoteca vieţii sau energiei altei persoane. Dacă am dorinţe, depinde de mine să descopăr cum să le satisfac. Trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru dezvoltarea şi implementarea unui plan de acţiune.

Dacă obiectivele mele necesită participarea altor oameni, trebuie să fiu responsabil pentru cunoaşterea lucrurilor pe care ei le vor de la mine dacă vor coopera cu mine şi pentru oferirea oricărei obligaţii raţionale care mi s-ar cere. Le respect egoismul şi ştiu că dacă vreau să obţin cooperarea sau ajutorul lor trebuie să fiu conştient de acesta şi să mă adresez acestei trăsături.

Nimeni nu îmi datorează îndeplinirea dorinţelor mele.

Dacă sunt dispus să îmi asum responsabilitatea pentru atingerea dorinţelor mele, acestea nu sunt cu adevărat dorinţe, ci simple vise cu ochii deschişi. Pentru ca orice aşa-zisă dorinţă să fie considerată serioasă, trebuie să fiu pregătit să răspund în termeni realişti: *Ce sunt dispus să fac ca să obţin ceea ce vreau?*

Sunt responsabil pentru alegerile şi acţiunile mele. Pentru a fi „responsabil" în acest sens înseamnă să fiu responsabil nu prin acceptarea învinuirii sau vinovăţiei morale, ci responsabil prin faptul că sunt cauza principală a vieţii şi comportamentului meu. Trebuie să accept acest lucru. Trebuie să fiu conştient de el atunci când fac o alegere sau când acţionez. Ce anume ar schimba acest lucru? Dacă ai dori să descoperi răspunsul doar ca să ştii tu pe mai departe, scrie şase finaluri, cât poţi de rapid, pentru propoziţia: **Dacă îmi asum întreaga responsabilitate pentru alegerile şi acţiunile mele...**

Sunt responsabil pentru nivelul de implicare pe care îl am faţă de munca mea. Acesta este un exemplu al concluziei la care tocmai am ajuns în legătură cu alegerea. Nimeni nu poate fi responsabil pentru nivelul de conştientizare pe care îl am faţă de activităţile zilnice. Pot să dau tot ce este mai bun muncii mele sau pot căuta să scap cu cât mai puţină implicare cu putinţă, sau orice vreau între cele două extreme. Dacă rămân legat de implicarea mea în această arie, există mai multe şanse să muncesc cu un grad sporit de implicare.

Sunt responsabil pentru nivelul de implicare pe care îl am faţă de relaţiile mele. Principiul abia aplicat poate fi folosit în mod egal în cadrul interacţiunilor mele cu ceilalţi – mergând de la alegerea camarazilor mei până la implicarea mea sau lipsa de implicare în cadrul întâlnirilor. Sunt conştient de ceea ce se spune? Mă gândesc la implicările declaraţiilor mele? Observ modalitatea în care ceilalţi sunt afectaţi de ceea ce spun sau fac?

Sunt responsabil pentru comportamentul meu faţă de ceilalţi oameni – colegi, asociaţi, clienţi, partenerul de viaţă, copii, prieteni. Sunt responsabil pentru modul în care vorbesc şi ascult. Sunt responsabil pentru promisiunile pe care le păstrez sau pe care nu reuşesc să le păstrez. Sunt responsabil pentru raţiunea sau lipsa de raţiune a acţiunilor mele. Ne debarasăm de responsabilitate când încercăm să aruncăm vina pe ceilalţi pentru acţiunile noastre atunci când spunem: „Mă scoate din minţi", „Mă calcă pe nervi", „M-aş comporta responsabil doar dacă ea..."

Sunt responsabil de modalitatea în care îmi organizez timpul. Indiferent dacă alegerile mele legate de organizarea timpului şi energiei reflectă valorile mele profesate sau sunt în disonanţă cu ele, acest lucru este responsabilitatea mea. Dacă insist să îmi iubesc familia mai mult decât orice altceva şi totuşi îmi petrec rareori timpul singur cu ea, dar îmi petrec majoritatea timpului meu liber jucându-mă cărţi sau golf, întotdeauna înconjurat de prieteni, trebuie să îmi confrunt inadvertenţa şi să mă gândesc la implicările sale. Dacă declar că sarcina cea mai importantă de la serviciu este găsirea de clienţi noi pentru firmă, dar petrec 90% din timp implicat până peste urechi în fleacuri care produc foarte puţin venit – trebuie să îmi reexaminez modalitatea în care îmi consum energia.

În munca mea de consultare, atunci când ofer directorilor replica: **Dacă îmi asum responsabilitatea pentru modul în care îmi organizez timpul**... obţin răspunsuri precum: „Aş învăţa să spun mai des nu", „Aş elimina în jur de 30% din activităţile mele curente", „Aş fi mai productiv", „M-aş bucura mai mult de munca mea", „Aş fi îngrozit de cât de inconştient am fost", „Mi-aş pune în aplicare mai mult din potenţialul meu."

Sunt responsabil pentru calitatea mesajelor pe care le transmit. Sunt responsabil pentru transmiterea cu cât mai multă claritate a mesajelor mele. Pentru verificarea faptului că interlocutorul meu m-a înţeles. Pentru tonul meu puternic şi distinct necesar pentru a fi înţeles. Pentru modalitatea fidelă sau infidelă în care îmi transpun gândurile.

Sunt responsabil pentru fericirea personală. Una dintre caracteristicile imaturităţii este încrederea că în mod sigur trebuie să fie treaba altcuiva să mă facă fericit – la fel de mult cum era odată sarcina părinţilor să mă ţină în viaţă. Dacă doar cineva m-ar iubi, atunci m-aş iubi pe mine însumi. Dacă cineva ar avea grijă de mine, atunci aş fi mulţumit. Dacă cineva m-ar scuti de luarea deciziilor, atunci aş fi lipsit de griji. Doar dacă cineva m-ar face fericit...

Iată o declaraţie simplă, dar puternică, care să te trezească la viaţă: **Dacă îmi asum responsabilitatea integral pentru fericirea mea personală...**

Asumarea responsabilităţii pentru fericirea proprie este un gest care îţi dă putere. Acest lucru plasează viaţa ta înapoi în mâinile tale. Înainte de asumarea acestei responsabilităţi, îţi imaginezi că poate fi o greutate. Dar ceea ce descoperi este ceva ce te eliberează.

> *Asumarea responsabilităţii pentru fericirea proprie este un gest care îţi dă putere. Acest lucru plasează viaţa ta înapoi în mâinile tale.*

Sunt responsabil pentru acceptarea sau alegerea valorilor care îmi ghidează existenţa. Dacă trăiesc ghidându-mă după valori pe care le-am acceptat sau pe care le-am adoptat pasiv şi fără să mă gândesc, devine uşor de înţeles faptul că este vorba de ceva ce se află „în natura mea", ceva că mă defineşte şi pentru evitarea recunoaşterii că este implicată o alegere. Dacă sunt dispus să recunosc că alegerile şi deciziile sunt extrem de importante în momentul în care sunt adoptate valori, atunci pot să observ dintr-un unghi nou valorile mele, să le pun sub semnul întrebării şi, dacă este necesar, să le revizuiesc. Repet că asumarea responsabilităţii este ceea ce mă eliberează.

Sunt responsabil pentru dezvoltarea nivelului de încredere în sine. Încrederea în sine nu este un dar pe care îl pot primi de la altcineva. Este ceva generat din interior. Ca să aştept pasiv pentru ca să se întâmple ceva care îmi va mări încrederea în mine înseamnă să mă pedepsesc să duc o viaţă plină de frustrări.

Odată, atunci când țineam un discurs în fața unui grup de psihoterapeuți despre cei șase stâlpi ai încrederii în sine, unul dintre ei m-a întrebat: „De ce pui accentul pe ceea ce ar trebui să facă un individ ca să își mărească încrederea în sine? NU este sursa încrederii în sine faptul că suntem copiii lui Dumnezeu?" M-am confruntat cu această întrebare de câteva ori.

Că o persoană crede în Dumnezeu sau în faptul că suntem copiii lui Dumnezeu este irelevant pentru problema nevoilor încrederii în sine. Să ne imaginăm că există un Dumnezeu și că noi suntem copiii Lui. În acest caz, suntem deci toți egali. Asta înseamnă că toată lumea este sau ar trebui să fie egală în ceea ce privește sentimentul de încredere în sine, indiferent dacă cineva trăiește conștient sau inconștient, responsabil sau iresponsabil, cinstit sau necinstit? Mai devreme în această carte am văzut că acest lucru este imposibil. Nu există nici o modalitate ca mintea noastră să evite înregistrarea alegerilor pe care le facem în modalitatea în care operăm și nu există nici o cale ca părerea noastră să rămână neafectată. Dacă suntem copiii lui Dumnezeu, rămâne întrebarea: *Ce vom face dacă știm asta? Cum vom profita de acest lucru? Ne vom folosi de acest dar sau nu?* Dacă nu ne folosim de acest lucru și nici de puterile noastre, putem să ne cumpărăm o cale de succes, putem să ne cumpărăm încrederea în propria persoană prin susținerea faptului că Dumnezeu este ruda noastră? Ne imaginăm că astfel putem să ne eliberăm de responsabilitatea personală?

Atunci când oamenilor le lipsește sănătoasa încredere în propriile puteri, aceștia identifică adesea încrederea în sine cu sentimentul de a „fi iubiți". Dacă nu s-au simțit iubiți de propriile familii, uneori se consolează cu gândul că Dumnezeu îi iubește și încearcă să își conecteze încrederea în sine la această idee. Cu toată bunăvoința din lume, cum putem înțelege această strategie altfel decât ca pe o manifestare a pasivității?

Nu cred că suntem meniți să rămânem niște copii dependenți. Cred că suntem meniți să ne transformăm în adulți, ceea ce înseamnă să devenim responsabili – să ne bizuim pe noi din punct de vedere psihologic și financiar. Orice rol ar ocupa credința în Dumnezeu în viețile noastre, cu siguranță nu justifică lipsa conștiinței, a responsabilității și a integrității.

O clarificare

În accentuarea faptului că avem nevoie să ne asumăm responsabilitatea pentru viața și fericirea noastră, nu sugerez că o persoană nu suferă niciodată din cauza unui accident sau din vina celorlalți, sau că o persoană este responsabilă pentru tot ce ar putea să i se întâmple.

Nu sprijin noțiunea grandioasă de „Sunt responsabil pentru fiecare aspect al existenței mele și pentru tot ce mi se întâmplă." Deținem controlul asupra unor lucruri și nu deținem controlul asupra altora. Dacă mă consider responsabil pentru lucruri pe care nu le pot controla, îmi pun încrederea în mine în pericol, de vreme ce în mod inevitabil nu o să îmi îndeplinesc așteptările. Dacă îmi neg responsabilitatea pentru probleme ce sunt în aria mea de control, din nou îmi periclitez încrederea în mine. Trebuie să cunosc diferența între ceea ce poate fi controlat de mine și ceea ce nu poate fi controlat de mine. Singura mea implicare care depinde de controlul meu voit este cea pe care o vreau eu.

Exemple

Este suficient de simplu să observi în situațiile legate de serviciu diferența dintre cei care au încredere în sine și cei care nu au. Responsabilitatea personală apare ca o orientare *activă* către muncă (și viață) decât ca o orientare *pasivă*.

Dacă există o problemă, bărbații și femeile care sunt responsabile întreabă: „Eu ce aș putea să fac? Ce mijloace de acțiune îmi sunt disponibile?" Dacă ceva este în neregulă, ei întreabă: „Ce am neglijat? Ce am calculat greșit? Cum pot corecta situația?" Nu protestează: „Dar nimeni nu mi-a spus ce să fac!" sau „Dar nu este treaba mea!" Nu se lasă tentați nici de căutarea de scuze și nici de aruncarea vinei pe altcineva. Ei sunt, de obicei, *orientați pe găsirea unei soluții*.

În fiecare loc de muncă întâlnim cele două tipuri: cei care așteaptă ca altcineva să le ofere soluția și cei care își asumă responsabilitatea pentru găsirea acesteia. Numai datorită celui de-al doilea tip de psihologie companiile reușesc să activeze eficient.

Iată exemple din sfera personală, în care îndeplinirea sentinței este utilizată pentru a ilumina:

> „Dacă aș renunța să îmi mai acuz părinții pentru nefericirea mea", a spus un „copil" de patruzeci și șase de ani, „mi-aș asuma responsabilitatea pentru acțiunile mele; ar trebui să mă confrunt cu faptul că întotdeauna mi-am plâns de milă și m-am complăcut în această atitudine; ar trebui să recunosc că încă mai visez să fiu salvat de tatăl meu; aș recunoaște că îmi place să mă văd ca o victimă; ar trebui să acționez în alt fel; aș ieși din apartamentul meu și mi-aș căuta o slujbă; nu aș putea să mai sufăr."

„Dacă ar trebui să accept că sunt responsabil pentru fericirea mea", a zis un bătrân care a băut prea mult, „nu m-aș mai plânge că nevastă-mea m-a împins spre băutură; aș sta departe de baruri; nu aș mai petrece ore întregi în fața televizorului, dând vina pe „sistem"; m-aș duce la gimnastică și aș începe să îmi intru în formă; aș depune mai mult efort pentru salariul pe care îl primesc; probabil că ar trebui să pun capăt sentimentului de milă față de mine; nu cred că aș putea continua să îmi torturez corpul așa cum fac acum; aș fi o persoană diferită; m-aș respecta mai mult; aș putea să îmi pun viața pe roate."

„Dacă îmi asum responsabilitatea pentru emoțiile mele", a spus o femeie care și-a dus familia și prietenii la epuizare din cauza văicărelilor ei, „nu aș mai fi atât de deprimată; aș vedea cum mă determin adesea să mă simt îngrozitor; aș vedea cât de multă supărare îmi neg; aș admite ce parte mare din nefericirea mea este, de fapt, invidie; m-aș concentra mai des pe lucrurile bune din viața mea; aș conștientiza că încerc să îi fac pe oameni să simtă milă față de mine; aș vedea că aș putea fi fericită mai des."

Un exemplu personal

În ceea ce privește comportamentul general adoptat în viață, aș spune că întotdeauna am acționat cu un nivel destul de mare de responsabilitate personală. Nu am căutat ca toți ceilalți să îmi ofere sprijin pentru nevoile și dorințele mele. Dar mă pot gândi la un moment când am încălcat principiile personale având parte de rezultate dureroase.

Când aveam douăzeci și ceva de ani, am stabilit o legătură strânsă cu romanciera Ayn Rand. Pe parcursul a optsprezece ani, relația noastră a trecut prin aproape orice formă imaginabilă: de la cea de student și profesor, la prieteni și colegi, la iubiți și parteneri – și, în cele din urmă, adversari. Povestea acestei relații este subiectul central al filmului *Ziua judecății*. La început și vreme de câțiva ani, relația era de grijă, ne inspira, și era valoroasă din multe puncte de vedere; am învățat și m-am dezvoltat incredibil de mult. Dar, în cele din urmă, a devenit constrângătoare, nocivă, distructivă – o barieră pentru dezvoltarea mea intelectuală și psihologică ulterioară.

Nu am luat inițiativa să propun ca relația noastră să fie redefinită și reconstituită pe un alt fundament. Mi-am spus că nu voiam să cauzez durere. Am așteptat ca ea să vadă ceea ce eu văzusem. Am apelat la ea

din punct de vedere rațional și înțelept ca să ajungem la o decizie care să fie benefică pentru amândoi. De fapt, eu aveam o legătură cu o abstracțiune, cu autorul romanelor *The Fountainhead* și *Atlas Shrugged*, decât cu o femeie în carne și oase care stătea în fața mea. Nu am negat că planurile ei erau foarte diferite de ale mele și că era complet absorbită de propriile nevoi. Am întârziat confruntarea cu faptul că nimic nu se va modifica dacă nu făceam o schimbare. Și pentru că am întârziat, am provocat suferință și umilință pentru amândoi. Am evitat să îmi asum o responsabilitate pe care trebuia să mi-o asum. Orice explicații mi-aș oferi, nu exista nici o cale pentru ca încrederea în forțele mele să rămână intactă. Doar atunci când am reușit să iau inițiativa am început să recapăt ceea ce pierdusem.

Adesea vedem acest tipar în cadrul căsniciilor. Un partener observă înaintea celuilalt că relația s-a terminat. Dar el sau ea nu vrea să fie „persoana rea", cel care pune capăt relației. Așa că, începe manipularea prin care îl determini pe celălalt să facă pasul final. Este un gest crud, degradant, lipsit de demnitate și insultător pentru cealaltă persoană. Este înjositor și dezonorant.

Mergând până la eschivarea de la responsabilitatea proprie, îmi provoc răni la nivelul încrederii în sine. Prin acceptarea responsabilității îmi măresc încrederea în mine.

Productivitatea

Nici o persoană nu poate să spună că trăiește cu responsabilitate dacă nu are un obiectiv productiv. Prin intermediul muncii ne susținem existența. Prin exersarea inteligenței către rezultate utile devenim mult mai umani. Fără obiective productive și eforturi productive rămânem pentru totdeauna copii.

Este adevărat că suntem limitați de oportunitățile ce există pentru noi la un anumit moment și într-un anumit loc. Dar în orice context, semnul independenței și al responsabilității proprii este orientarea către un scop prin punerea următoarei întrebări: „Ce acțiuni îmi sunt disponibile?", „Ce nevoi trebuie satisfăcute?", „Care ar fi cea mai bună modalitate de utilizare a energiei în acest caz?"

Responsabilitatea proprie este exprimată printr-o orientare *activă* spre a trăi. Este exprimată prin înțelegerea faptului că nimeni nu este pe acest pământ pentru a ne elibera de necesitatea independenței și prin înțelegerea faptului că fără muncă, independența este imposibilă.

Gândirea concentrată asupra propriei persoane

O viaţă activă conduce la o gândire independentă în contrast cu acceptarea pasivă a părerilor celorlalţi.

Gândirea independentă este un corolar atât al vieţii conştiente, cât şi al responsabilităţii personale. Ca să trăieşti conştient înseamnă să trăieşti prin exersarea propriei minţi. Practicarea responsabilităţii proprii înseamnă să te gândeşti la propria ta persoană.

O persoană nu poate gândi prin prisma minţii altcuiva. Cu siguranţă, învăţăm unii de la alţii, dar cunoaşterea implică înţelegere, nu doar imitare sau repetare. Putem să ne exersăm propriile minţi sau să pasăm altora responsabilitatea cunoaşterii şi evaluării şi să acceptăm verdictele lor mai mult sau mai puţin critice. Alegerea pe care o facem este extraordinar de importantă atât pentru modalitatea în care trăim experienţele, cât şi pentru tipul de viaţă pe care îl creăm.

Adesea, ceea ce oamenii numesc „gândire"
este doar reciclarea opiniilor celorlalţi.

Că uneori suntem influenţaţi de ceilalţi, dar nu recunoaştem acest lucru, nu schimbă faptul că există o distincţie între psihologia celor care încearcă să înţeleagă lucrurile, care gândesc şi judecă singuri şi cei cărora aşa ceva rareori li se întâmplă. Ceea ce contează aici este intenţia, natura scopului pe care îl are un individ.

Să vorbeşti despre „gândirea independentă" este util pentru că redundanţa are valoare în termenii accentuării sale. Adesea, ceea ce oamenii numesc „gândire" este doar reciclarea opiniilor altora. Aşa că putem spune că gândirea independentă – legată de munca, relaţiile noastre, valorile ce ne ghidează viaţa, obiectivele pe care ni le stabilim – întăresc încrederea în sine. Şi o încredere sănătoasă în propriile forţe conduce către o înclinare naturală de a gândi independent.

Principiul moral

Adoptarea responsabilităţii proprii, nu numai ca o preferinţă personală, dar şi ca un principiu filozofic, impune acceptarea unei idei morale profund importante. Prin asumarea responsabilităţii pentru propria existenţă, noi recunoaştem implicit că celelalte fiinţe nu sunt

slujitorii noştri şi nu există pentru satisfacerea nevoilor noastre. Nu avem dreptul moral să tratăm celelalte fiinţe ca pe nişte mijloace prin care să ne atingem scopul, aşa cum noi nu suntem un mijloc pentru ca ele să îşi atingă scopul. După cum am sugerat mai sus, o aplicare consistentă a principiului responsabilităţii proprii implică următoarea regulă existentă în cadrul relaţiilor umane: *Niciodată nu cere unei persoane să acţioneze contrar interesului propriu, aşa cum este acesta înţeles de acea persoană.* Dacă vrem ca oamenii să acţioneze sau să ofere o anumită valoare, suntem obligaţi să oferim motive ce sunt semnificative şi persuasive în termenii intereselor şi scopurilor pe care le au. Această politică este fundaţia morală a respectului reciproc, a bunăvoinţei şi a benevolenţei existente printre oameni. Aceasta respinge noţiunea că unii oameni pot fi trataţi ca jertfe pe altarul scopurilor altor persoane, care este premisa care stă la baza tuturor dictaturilor şi, că veni vorba, a majorităţii sistemelor politice.

Completarea propoziţiilor pentru acceptarea propriei responsabilităţi

În cariera mea de terapeut şi în cadrul grupurilor mele de consolidare a încrederii în sine am lucrat cu un număr mare de teme ce permit clienţilor să exploreze psihologia propriei responsabilităţi proprii. Ofer o mostră reprezentativă mai jos. Tema de acasă era împărţită în fascicule săptămânale, după cum urmează:

SĂPTĂMÂNA 1

Propria responsabilitate înseamnă pentru mine...
Cu riscul de a fi responsabil pentru propria mea viaţă...
Dacă aş accepta responsabilitatea pentru viaţa mea, asta ar însemna...
Atunci când evit responsabilitatea pentru propria mea viaţă...

SĂPTĂMÂNA 2

Dacă accept asumarea unei responsabilităţi mai mari cu 5% pentru obţinerea propriilor obiective...
Atunci când evit responsabilitatea pentru obţinerea scopurilor mele...
Dacă mi-aş asuma mai multă responsabilitate pentru succesul relaţiei mele...

Uneori mă menţin pasiv pentru că...

SĂPTĂMÂNA 3

Dacă îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce trebuie să fac în legătură cu mesajele primite de la mama...
Dacă îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce trebuie să fac în legătură cu mesajele primite de la tata...
Dacă îmi asum responsabilitatea pentru ideile pe care le accept și pe care le resping...
Dacă sunt mai conștient de ideile ce mă motivează...

SĂPTĂMÂNA 4

Dacă accept asumarea unei responsabilităţi mai mari cu 5% pentru fericirea mea...
Dacă evit responsabilitatea pentru fericirea mea...
Dacă accept asumarea unei responsabilităţi mai mari cu 5% pentru alegerea prietenilor...
Atunci când evit responsabilitatea pentru alegerea prietenilor...

SĂPTĂMÂNA 5

Dacă accept asumarea unei responsabilităţi mai mari cu 5% a cuvintelor pe care le rostesc...
Atunci când evit responsabilitatea pentru cuvintele pe care le rostesc...
Dacă sunt mult mai conștient de lucrurile pe care mi le spun...
Dacă îmi asum responsabilitatea pentru lucrurile pe care mi le spun...

SĂPTĂMÂNA 6

Mă fac să mă simt neajutorat când...
Mă fac să mă simt deprimat când...
Mă fac să am stări de anxietate când...
Dacă îmi asum responsabilitatea pentru faptul că mă fac să mă simt neajutorat...

SĂPTĂMÂNA 7

Dacă îmi asum responsabilitatea pentru faptul că mă fac să mă simt deprimat...
Dacă îmi asum responsabilitatea pentru faptul că mă fac să am stări de anxietate...

Când sunt pregătit să înţeleg ceea ce am scris...
Nu îmi este ușor să recunosc că...
Dacă îmi asum responsabilitatea pentru standardul meu de trai din prezent...

SĂPTĂMÂNA 8

Mă simt cel mai responsabil atunci când...
Mă simt cel mai puţin responsabil atunci când...
Dacă aici pe pământ nu îndeplinesc așteptările oricui altcuiva...
Dacă viaţa mi-ar aparţine...

SĂPTĂMÂNA 9

Dacă renunţ la minciuna de a fi incapabil să mă schimb...
Dacă îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce fac cu viaţa mea de acum încolo...
Dacă nimeni nu mă salvează...
Devin conștient...

Puterea metodei este că generează o creștere la nivelul de conștientizare și de orientare a individului fără a mai fi nevoie de discuţii „extinse" sau „analize". Soluţia este în majoritatea cazurilor generată de către pacient.

Dacă ţii un jurnal și de-a lungul timpului scrii șase până la zece finaluri pentru fiecare dintre propoziţiile acestea incomplete, nu numai că vei învăţa foarte mult, dar îţi va fi practic imposibil să nu te dezvolţi în practica responsabilităţii proprii. Cea mai bună modalitate de lucru este aceea de a realiza temele săptămânii, de luni până vineri, apoi să îţi faci tema de weekend: **Dacă orice am scris aici este adevărat, mi-ar fi de ajutor dacă...** – pentru ca apoi să te apuci să rezolvi tema următoarei săptămâni de luni până vineri.

Nimeni nu vine

În condiţiile în care am lucrat cu atât de mulţi oameni cu scopul construirii încrederii în sine, întotdeauna am căutat momente decisive în cadrul psihoterapiei, momente în care pare să fi avut loc un declic în mintea pacientului și încep o nouă mișcare înainte.

Unul dintre cele mai importante momente de acest tip este acela când pacientul înţelege că *nimeni nu vine*. Nimeni nu vine ca să mă salveze. Nimeni nu vine ca să facă dreptate în viaţa mea. Nimeni nu vine ca să îmi rezolve problemele. Dacă nu fac nimic, *nimic nu se va îmbunătăţi.*

Visul la un salvator ne poate oferi un fel de consolare, dar ne lasă pasivi şi lipsiţi de putere. Poate simţim că: *Dacă sufăr suficient de mult, dacă îmi doresc cu incredibilă disperare, cumva se va întâmpla un miracol*, dar acesta este genul de autoiluzie pentru care plătim cu viaţa noastră deoarece ne împinge către abisul posibilităţilor de nevisat şi al zilelor, lunilor, zecilor de ani care nu se mai pot recâştiga.

Acum câţiva ani, în sala de terapie în grup, am atârnat pe pereţi o serie de zicale pe care adesea le găseam utile în cursul muncii mele. Un pacient mi-a făcut un cadou cu câteva dintre acele zicale realizate tip goblen, fiecare cu propria sa ramă. Una dintre acestea era: „Lucrurile nu decurg aşa cum gândesc ei, ci cum gândeşti tu." O alta era: „Nu există nici un prinţ pe cal alb".

Într-o zi, un membru al grupului m-a provocat, cu zâmbetul pe buze, în legătură cu zicala: „Nu există nici un prinţ pe cal alb".

„Nathaniel, nu e adevărat", mi-a zis, „exişti *tu*".

„Corect", am recunoscut, „dar eu exist ca să îţi spun că nu există nici un prinţ pe cal alb".

Practica propriei responsabilităţi este cel de-al treilea stâlp al încrederii în sine.

9

Practica încrederii în sine

Acum câţiva ani, am ţinut un discurs pentru studenţii care absolviseră Facultatea de Psihologie şi voiam ca ei să înţeleagă la ce nivel subtil poate apărea teama de încredere în propria persoană.

Am întrebat dacă există cineva în sală care crede că are dreptul să existe. Toată lumea a ridicat mâna sus. Apoi am cerut să se ofere un voluntar pentru o demonstraţie. Un tânăr a venit în faţă, iar eu i-am spus: „Vrei, te rog, să stai cu faţa la clasă şi să spui cu voce tare, de mai multe ori, «Am dreptul să exist». Vorbeşte rar şi observă cum te simţi. Iar în timp ce tu faci asta, vreau ca toată lumea din sală să se gândească: Îl cred? Cred că el este convins realmente de ceea ce spune?"

Tânărul şi-a încrucişat mâinile şi a declarat pe un ton beligerant: „Am dreptul să exist." A spus-o de parcă se pregătea de luptă. Pe măsură ce repeta, părea şi mai combativ.

„Nu te cerţi cu nimeni", i-am subliniat. „Nimeni nu te provoacă. Poţi să o spui fără să sfidezi sau să te aperi?"

Nu a putut. Avea în voce anticiparea unui atac. Nimeni nu credea că este convins de ceea ce spune.

O tânără s-a apropiat şi, cu o voce rugătoare, de parcă implora să fie iertată, a spus: „Am dreptul să exist". Nici pe ea nu a crezut-o nimeni.

S-a mai apropiat o persoană. Părea arogantă, dispreţuitoare, afectată, ca un actor care interpreta prost un rol.

Un student a protestat: „Dar nu e corect. Sunt timizi, nu sunt obişnuiţi să vorbească în faţa mai multor oameni, aşa că par nişte străini." I-am cerut să vină în faţă şi să spună, simplu: „Doi plus doi fac patru". A făcut acest lucru, foarte uşor şi cu convingere. Apoi l-am rugat să spună: „Am dreptul să exist." Părea tensionat şi neconvingător.

Publicul a început să râdă. Au înțeles. Dacă stăteai în față și spuneai că doi și cu doi fac patru, era simplu. Dacă susțineai că ai dreptul să exiști, nu mai era așa ușor.

„Ce înseamnă pentru voi fraza «Am dreptul să exist»?", am întrebat eu. „Evident că în acest context nu are sensul primar de declarație politică, ca în Declarația de Independență. Aici discutăm la nivel psihologic. Dar cum?" „Înseamnă că viața mea îmi aparține mie", a spus un student. „Înseamnă că pot să fac lucrurile așa cum vreau eu", a spus altul. „Înseamnă că nu sunt obligat să îndeplinesc așteptările pe care părinții le aveau pentru mine, ci propriile mele așteptări", a spus altul. „Înseamnă că pot să spun *nu* atunci când vreau să spun *nu*." „Înseamnă că am dreptul să respect propriile mele interese." „Înseamnă că tot ceea ce vreau eu contează." „Înseamnă că pot să spun și să fac ceea ce cred eu că este corect." „Înseamnă că pot să-mi urmăresc propriul destin." „Înseamnă că tatăl meu nu poate să-mi spună ce să fac cu viața mea." „Înseamnă că nu trebuie să-mi organizez viața astfel încât să nu o supăr pe mama."

Acestea au fost doar câteva dintre semnificațiile atribuite propoziției: „Am dreptul să exist". Și asta este ceea ce nu au putut să susțină cu serenitate și încredere în fața unei încăperi pline de colegi. Acestea fiind stabilite, am început să discut cu ei despre încrederea în sine și respectul de sine.

Ce este încrederea în sine?

Încrederea în sine înseamnă să-mi onorez dorințele, nevoile și valorile și să caut formele adecvate pentru a le putea exprima în realitate.

Opusul său înseamnă să cazi pradă timidității, adică să eviți confruntarea cu cineva care are valori diferite de ale tale sau să mulțumești, să împaci sau să manipulezi pe cineva ori pur și simplu să „aparții".

Încrederea în sine nu înseamnă beligeranță sau agresiune nepotrivită; nu înseamnă să te bagi în față și să-i dai la o parte pe ceilalți; nu înseamnă să-ți susții propriile drepturi și să rămâi indiferent la drepturile celorlalți. Înseamnă să fiu dispus să-mi apăr drepturile, să fiu ceea ce sunt, să mă tratez pe mine cu respect. Înseamnă să refuz să mă automistific doar ca să fiu plăcut.

Înseamnă să fiu dispus să-mi apăr drepturile, să fiu ceea ce sunt, să mă tratez pe mine cu respect.

Pentru a avea încredere în sine trebuie să trăiești autentic, să vorbești și să te porți conform convingerilor și sentimentelor tale interioare – ca mod de viață, ca regulă (cu excepția anumitor situații speciale în care este justificat să procedez într-un anumit fel sau în altul – de exemplu, dacă mă confrunt cu un hoț).

O încredere în sine adecvată acordă atenție contextului. Formele de auto-exprimare adecvate când te joci cu un copil pe podea sunt diferite de cele din cadrul unei ședințe la birou. Pentru a respecta diferențele, nu trebuie să sacrifici autenticitatea cuiva, ci să te concentrezi pe realitate. În fiecare dintre contexte vor exista forme potrivite sau nepotrivite de auto-exprimare. Câteodată încrederea în sine se manifestă prin exprimarea unei idei sau prin întoarcerea unui compliment; câteodată printr-o tăcere politicoasă care denotă dezacordul; câteodată prin refuzul de a râde la o glumă nesărată. La locul de muncă, nimeni nu poate fi de acord cu toate părerile celorlalți și nici nu trebuie să facă acest lucru. Este necesar, în schimb, să știi ce gândesc acele persoane – și să rămâi *real*.

Deși formele de auto-exprimare variază în funcție de context, în fiecare situație poți alege între a fi autentic și neautentic, real sau nereal. Dacă nu vrem să ne confruntăm cu aceste lucruri, cu siguranță vom nega că avem asemenea opțiuni. Vom afirma că suntem neputincioși. Dar întotdeauna există o alegere.

Ce este și ce nu este încrederea în sine

1. Într-o societate în care există clase sociale, când vedem un superior vorbind unui inferior, privirea acestuia din urmă este îndreptată în jos. Sclavul se uită în jos, nu stăpânul. În unele părți ale lumii au existat perioade în care un bărbat de culoare putea fi bătut dacă îndrăznea să se uite direct la o femeie albă. *Vederea* este un act de încredere în sine și a fost dintotdeauna înțeles ca atare.

Primul și cel mai important act de încredere în sine este afirmarea conștiinței. Aceasta cuprinde opțiunea de a vedea, de a gândi, de a fi conștient, de a transmite lumina conștiinței către lumea exterioară și de a o capta de acolo la tine. Formularea întrebărilor este un act de încredere în sine. Să gândești singur – și să știi ce gândesc ceilalți – este fundamentul încrederii în sine. Dacă nu ai această responsabilitate, înseamnă că nu te respecți absolut deloc pe tine.

De observat că încrederea în sine nu trebuie confundată cu un comportament rebel, iraţional. „Încrederea în sine" fără conştientizare nu este încredere în sine; e ca şi cum ai conduce în stare de ebrietate.

Câteodată, oamenii care sunt dependenţi şi temători optează pentru o formă de încredere care este auto-distructivă. Ei spun în mod automat „nu" chiar şi atunci când interesele lor le dictează să spună „da". Singura lor formă de încredere în sine este protestul – indiferent că are sens sau nu. Vedem adesea această reacţie în cazul adolescenţilor – dar şi în cazul adulţilor care nu au depăşit nivelul de conştientizare din perioada adolescenţei. Intenţia lor este de a-şi proteja graniţele, ceea ce nu este neapărat rău, dar mijloacele pe care le adoptă îi blochează la un anumit stadiu de dezvoltare.

Deşi o încredere puternică în sine presupune abilitatea de a spune *nu*, în final nu se testează în funcţie de lucrurile pe care le refuzăm, ci în funcţie de ceea ce suntem. O viaţă care constă doar într-un lung şir de negaţii este o pierdere şi o tragedie. Încrederea în sine nu înseamnă doar să ne opunem lucrurilor pe care le dezaprobăm, ci şi să trăim şi să ne exprimăm propriile valori. Din acest punct de vedere, este strâns legată de problema integrităţii.

Încrederea în sine începe cu actul de gândire, dar nu trebuie să se termine aici. Încrederea în sine presupune intrarea noastră în lume. Aspiraţiile nu înseamnă încredere în sine, sau cel puţin doar parţial, ci transformarea lor în realitate înseamnă acest lucru. Deţinerea unor valori nu este încredere în sine, sau cel puţin doar parţial, urmărirea lor şi acţionarea ca atare înseamnă acest lucru. Una dintre cele mai mari decepţii este să crezi că eşti valoros sau idealist, dar în realitate să nu urmăreşti acele valori. Să-ţi petreci viaţa visând nu înseamnă încredere în sine; să fii capabil la sfârşit să spui „Când mi-am trăit viaţa, *am fost acolo şi am participat la ea*" înseamnă acest lucru.

2. Pentru a da dovadă în mod logic şi constant de încredere în sine, înseamnă să cred că este dreptul meu să exist, care porneşte de la premisa că viaţa mea nu aparţine altora şi că nu mă aflu aici, pe pământ, ca să îndeplinesc aşteptările altcuiva. Pentru foarte mulţi oameni este o responsabilitate înspăimântătoare. Înseamnă că viaţa este în mâinile lor. Înseamnă că mama, tatăl şi alte figuri autoritare nu pot fi socotiţi protectori. Înseamnă că ei înşişi sunt responsabili pentru propria existenţă şi pentru generarea propriului sentiment de siguranţă. Nu teama de această responsabilitate, ci capitularea în faţa acestei temeri este principalul element care contribuie la subminarea respectului de sine. Dacă nu îmi voi susţine dreptul de a exista – dreptul meu de a-mi aparţine mie însumi – cum pot experimenta sentimentul demnităţii personale? Cum pot avea un nivel decent de respect faţă de mine?

Viaţa mea nu aparţine altora şi eu nu mă aflu aici, pe pământ, pentru a trăi conform aşteptărilor altora.

Pentru a da dovadă în mod constant de încredere în sine, trebuie să fiu convins că ideile şi dorinţele mele sunt importante. Din nefericire, această convingere lipseşte adesea. Când suntem tineri, foarte mulţi dintre noi primim semnale care ne transmit că tot ceea ce gândim, simţim sau vrem *nu* este important. De fapt, credem: „Nu e important ce vrei tu; e important ce vor ceilalţi". Probabil suntem intimidaţi de acuzaţiile de egoism atunci când încercăm să ne susţinem drepturile.

Adesea este nevoie de curaj pentru a onora ceea ce vrem şi pentru a lupta pentru acele lucruri. Pentru foarte mulţi oameni, capitularea şi sacrificiul de sine sunt mult mai la îndemână. Acest lucru nu presupune integritatea şi responsabilitatea pe care un egoism inteligent le-ar solicita.

Un bărbat de 48 de ani, care muncise din greu timp de mai mulţi ani ca să-şi întreţină soţia şi cei trei copii se gândea să renunţe la jobul său solicitant şi stresant când ar fi împlinit 50 de ani şi să-şi ia un job la care să câştige mai puţin, dar care i-ar fi permis să aibă timpul liber care-i lipsise până atunci. Îşi dorise întotdeauna să aibă mai mult timp de citit, călătorit şi meditat, fără să se simtă presat de faptul că neglijează o problemă importantă la locul de muncă. Şi-a anunţat intenţia în timpul cinei cu familia, iar ceilalţi au devenit agitaţi şi aveau o singură grijă: cum va fi afectat standardul lor de viaţă dacă tatăl va câştiga mai puţini bani. Nimeni nu s-a interesat de nevoile sau sentimentele acestuia. „Cum pot să mă pun împotriva familiei?", s-a întrebat el. „Prima datorie a unui bărbat nu este aceea de a-şi întreţine familia?" Voia ca familia lui să-l considere un bărbat adevărat, iar dacă preţul era renunţarea la propriile pasiuni, era gata să-l plătească. Nici nu mai trebuia să stea pe gânduri. Sentimentul de datorie îi fusese impregnat de-a lungul întregii vieţi. În spaţiul specific unei conversaţii la cină, a trecut pragul către vârsta de aur. Ca să se consoleze puţin, şi-a spus: „Cel puţin nu sunt egoist. Egoismul este diabolic, nu-i aşa?".

Ironia tristă este că atunci când oamenii încetează să-și onoreze sau să-și îndeplinească cele mai profunde dorințe și nevoi, devin câteodată egoiști, dar nu în sensul nobil al cuvântului, ci în sensul meschin, mulțumindu-se cu lucruri mărunte după ce au renunțat la dorințele lor arzătoare, rareori știind de fapt la ce au renunțat.

3. În cadrul unei organizații, încrederea în sine este necesară nu neapărat ca să ai o idee bună, ci ca să lupți pentru ea, să încerci să atragi susținători și să te străduiești să faci tot ce stă în puterea ta ca să se transforme în realitate. Din lipsa practicii, cele mai multe potențiale contribuții mor chiar din fașă.

În calitate de consultant, când sunt rugat să colaborez cu o echipă care întâmpină dificultăți în a funcționa eficient la un anumit proiect, descopăr adesea că una dintre sursele disfuncționalității este că unul sau mai mulți oameni nu participă realmente la proiect sau la luarea deciziilor, deoarece simt că nu au puterea să facă o diferență și nu cred că propria lor contribuție contează. Prin pasivitatea lor, de fapt, sabotează. Iată ce mi-a spus un project manager: „Mi-e teamă mai degrabă să lucrez cu vreun egomaniac care crede că lui i se datorează tot proiectul decât cu o persoană talentată, dar plină de îndoieli, a cărui nesiguranță o împiedică să se desfășoare la potențial maxim."

Fără o încredere adecvată în sine suntem spectatori, nu participanți. Un respect puternic față de sine presupune să intrăm în arenă – și asta înseamnă să ne murdărim mâinile.

4. Nu în ultimul rând, încrederea în sine presupune disponibilitatea de a te confrunta cu provocările, și nu de a le da deoparte, dar și să te străduiești să devii un as. Când ne mărim capacitatea de a face față lucrurilor, ne mărim eficiența proprie și respectul de sine. Când încercăm să ajungem în noi zone ale cunoașterii, când ne asumăm sarcini provocatoare, ne mărim puterea personală. Avem încredere în noi. Avem încredere în existența noastră.

Când încercăm să înțelegem ceva, dar ne lovim de un zid, este o dovadă de încredere în sine dacă perseverăm. Când încercăm să dobândim noi abilități, să ne însușim noi cunoștințe, să ne extindem capacitatea minții și în zone nefamiliare, atunci ne-am angajat să trecem către un nou nivel de competență – și adoptăm încrederea în sine.

Un respect puternic față de sine presupune să intrăm în arenă – și asta înseamnă să ne murdărim mâinile.

Când învățăm să facem parte dintr-o relație intimă fără să ne abandonăm sensul de sine, când învățăm cum să fim amabili fără să ne sacrificăm, când învățăm cum să cooperăm cu ceilalți fără să ne trădăm standardele și convingerile, adoptăm încrederea în sine.

Teama de a avea încredere în sine

Tradiția americană este îndreptată către individualism, iar unele exprimări ale încrederii în sine sunt relativ mai acceptate în Statele Unite decât în alte culturi. Nu toate culturile valorizează individul, așa cum se întâmplă în SUA. Nu toate culturile consideră că exprimarea liberă este merituoasă. Chiar și în Statele Unite, foarte multe forme de încredere în sine sunt mult mai acceptate la bărbați decât în cazul femeilor. Femeile încă mai sunt penalizate dacă au o încredere firească în sine, ceea ce este dreptul lor din naștere, ca ființe umane.

În societatea noastră, sau în oricare alta, dacă cineva crede că e mai bine să te adaptezi decât să ieși în evidență, acea persoană nu are încredere în propriile forțe. Dacă sursa primară de siguranță și securitate a cuiva este afilierea la un trib, familie, grup, comunitate, companie sau colectivitate, atunci respectul de sine poate fi perceput ca fiind amenințător și înspăimântător – deoarece înseamnă individualizare (realizare proprie, identitate personală), prin urmare diferențiere și separare.

Individualizarea mărește spectrul izolării pentru cei care nu înțeleg că este o condiție prealabilă necesară și nu dușmanul comunității. O societate sănătoasă reprezintă o uniune de persoane care se respectă pe sine. Nu este un recif de corali.

O persoană realizată în viață este una care a trecut cu succes peste cele două linii de dezvoltare care se deservesc și se completează una pe alta: urmărirea individualității și urmărirea relației. Autonomia, pe de o parte, și capacitatea de intimitate și stabilire de legături interumane, pe de altă parte.

Persoanele cu un simț subdezvoltat al identității își spun adesea că, dacă se exprimă liber, pot atrage dezaprobarea. Dacă mă iubesc și mă afirm, pot atrage resentimente. Dacă sunt prea fericit, pot atrage gelozii. Dacă ies în evidență, se poate să mi se spună să stau la locul meu. Ei rămân impasibili în fața unor asemenea posibilități – și plătesc un preț teribil, pierzându-și respectul de sine.

În SUA, psihologii înțeleg asemenea temeri, care sunt foarte des întâlnite, dar unii dintre noi au tendința să le considere o dovadă de imaturitate. Spunem: „Ai curajul să fii ceea ce ești". Acest lucru ne aduce adesea în conflict cu cei care vorbesc din alte perspective culturale. Când am scris despre perspectivele individualizării în lucrarea *Honoring the Self*, un psiholog din Hawaii a obiectat, spunând: „Tipic american!" A argumentat zicând că în cultura sa se acordă un loc important „armoniei sociale".

Deși termenul „individualizare" a apărut în epoca modernă, ideea pe care o exprimă este de pe vremea lui Aristotel. Ne gândim la lupta ființei umane către plenitudine, către desăvârșire, o încredere din interior în realizarea personală care ne aduce aminte de entelehie, conceptul lui Aristotel. Încrederea în realizarea personală este strâns asociată cu cele mai înalte exprimări ale geniului artistic și științific. În lumea modernă este asociată cu libertatea politică, cu eliberarea ființei umane de servitudine, care dura de mai multe secole.

Exemple

Unii oameni stau și se mișcă de parcă nu ar avea nici un drept asupra spațiului pe care îl ocupă. Unii vorbesc de parcă ar intenționa ca tu să nu îi auzi, fie mormăind ceva, fie vorbind cu sfioșenie, fie ambele. Unele semnale sunt mult mai evidente, persoana respectivă simțind că nu are dreptul să existe. Ei îmbrățișează lipsa de încredere în cele mai extreme forme. Respectul lor scăzut față de sine este evident. În terapie, când asemenea persoane învață să se miște și să vorbească cu mai multă siguranță, spun invariabil (după o stare inițială de anxietate) că respectul lor față de sine a crescut.

Nu toate manifestările de lipsă de încredere în sine sunt evidente. O viață obișnuită este marcată de mii de tăceri, capitulări sau reprezentări greșite ale sentimentelor și convingerilor care îți afectează demnitatea și respectul de sine de care nu-ți mai amintești. Când nu exprimăm stările, nu avem încredere în noi, nu luptăm pentru valorile noastre în situații care ne-ar permite să facem aceste lucruri, ne rănim pe noi înșine. Nu lumea din jur face acest lucru, ci noi.

Un tânăr stă singur în întuneric într-un cinematograf, profund mișcat de drama care se desfășoară în fața lui. Povestea îl impresionează atât de profund încât începe să plângă. Știe că peste o săptămână sau două va reveni să vadă filmul. În hol se întâlnește cu un prieten care fusese la același film și se salută. Se uită la fața

prietenului ca să vadă ce sentimente a avut acesta în legătură cu filmul, dar fața lui este impasibilă. Prietenul îl chestionează: „Ți-a plăcut filmul?" Brusc, tânărul simte o stare de teamă; nu vrea să pară plângăcios. Nu vrea să spună adevărul: „Mi-a plăcut. M-a impresionat foarte mult." Așa că, în schimb, rostește indiferent: „Mda, nu a fost rău." Nu știe că, astfel, respectul de sine i s-a diminuat.

Unii oameni stau și se mișcă de parcă nu ar avea nici un drept asupra spațiului pe care îl ocupă.

O femeie se află la o petrecere și aude pe cineva făcând un comentariu antirasist urât, care o face să se înfioare. Ar vrea să spună: „Mi se pare jignitor." Știe că răul se extinde dacă nu este combătut, dar îi este teamă să își exprime dezaprobarea. Se uită în jur jenată și nu spune nimic. Mai târziu, ca să se consoleze, își zice: „Și cu ce aș fi schimbat lucrurile? Oricum omul ăla era nebun." Dar respectul ei față de sine știe cum s-ar fi schimbat lucrurile.

Un student participă la o sesiune de lectură susținută de o autoare ale cărei lucrări le admiră foarte mult. La sfârșit, se alătură grupului din jurul autoarei, pentru a pune întrebări. Ar vrea să-i spună acelei femei cât de mult înseamnă cărțile ei pentru el, cât de multe a învățat de pe urma lor și ce importanță au avut în viața lui. Dar rămâne tăcut, gândindu-se: „Ce importanță ar avea reacția mea pentru această scriitoare renumită?" O privește lung, dar rămâne tăcut. Simte că dacă ar vorbi, cine știe ce s-ar întâmpla? Poate că autoarei i-ar păsa. Dar teama învinge și el își spune: „Nu vreau să par insistent."

O femeie căsătorită îl aude pe soțul ei lăudând asiduu niște lucruri pe care ea le consideră neplăcute. Se luptă cu impulsul de a-l provoca, pentru a-și exprima propriile idei. Dar se teme să nu distrugă liniștea căsniciei, fiindu-i frică să nu își atragă dezaprobarea soțului pentru că nu este de acord cu el. „O soție bună", îi spusese mama ei, „își sprijină soțul – la bine și la rău." La slujba de duminică, îl auzise pe preot spunând: „Relația unei soții cu soțul ei este ca relația dintre bărbat și Dumnezeu". Aceste voci încă mai persistau în mintea ei. A tăcut, așa cum mai făcuse de multe ori în trecut și nu și-a dat seama că originile sentimentului ei de vină reprezintă trădarea propriei persoane.

Un exemplu personal

Am povestit deja despre relaţia cu Ayn Rand, pe care am început-o cu o lună înainte de cea de-a douăzecea mea aniversare şi care a luat sfârşit cu optsprezece ani mai târziu. Printre multele beneficii pe care le-am avut în anii de început s-a numărat şi o vizibilitate profundă. M-am simţit înţeles şi apreciat aşa cum nu se mai întâmplase niciodată înainte. Reacţiile ei erau foarte importante pentru mine, pentru că o admiram enorm.

Cu timpul mi-am dat seama că nu tolera foarte bine neînţelegerile. Nu cu cei cu care se afla în relaţii intime. Nu căuta acordul deplin în cazul simplelor cunoştinţe, dar de la cei apropiaţi voia entuziasm faţă de orice acţiune a ei. Nu am observat paşii prin care am învăţat să-mi cenzurez reacţiile negative faţă de comportamentul ei – de exemplu, atunci când consideram că se laudă excesiv sau când consideram că lipsa ei de empatie este tulburătoare, sau faptul că se pretindea infailibilă nu era demn de ea. Nu i-am dat un feedback ca să poată să se corecteze, genul acela de feedback de care oricine are nevoie din când în când; în absenţa lui ne izolăm de realitate şi aşa s-a întâmplat şi cu ea.

Mai târziu, după ce ne-am despărţit, m-am gândit mereu de ce nu am stat de vorbă mai des (la urma urmei, eram cel mai apropiat de ea). Adevărul este că preţuiam prea mult stima ei ca să o pun în pericol. De fapt, devenisem dependent de ea. Mi se pare acum că avea chiar geniu, dacă putea inspira asemenea dependenţe prin perspective subtile, artistice şi uimitoare, prin care îi putea face pe oameni să se simtă înţeleşi şi apreciaţi, aşa cum nu se mai simţiseră înainte. Nu neg responsabilitatea personală; nimeni nu poate fi sedus fără să-şi dea consimţământul. În schimbul mulţumirii de a fi tratat ca un semizeu de către o persoană pe care o valorizam mai mult decât orice şi la a cărei părere ţineam, am lăsat deoparte respectul faţă de mine, afectându-mă ulterior.

Tentaţia de a te trăda pe tine însuţi poate fi câteodată mai rea în cazul acelora la care ţinem cel mai mult.

În final, am învăţat o lecţie valoroasă. Am învăţat că o capitulare de acest tip nu funcţionează; ea doar amână o confruntare care este inevitabilă şi necesară. Am învăţat că tentaţia de a te trăda pe tine însuţi poate fi câteodată mai rea în cazul acelora la care ţinem cel mai mult. Am învăţat că nici toată admiraţia pe care o ai pentru cineva nu justifică sacrificarea propriei judecăţi.

Completarea propoziţiilor pentru a facilita dezvoltarea încrederii în sine

Iată câteva propoziţii ce pot facilita o înţelegere mai profundă a încrederii în sine, dar şi consolidarea acesteia.

SĂPTĂMÂNA 1

Pentru mine, să am încredere în propria persoană înseamnă să...
Dacă aş avea cu 5% mai multă încredere în mine în prezent...
Dacă cineva mi-ar fi spus că dorinţele mele sunt importante...
Dacă aş fi avut curajul să consider că dorinţele mele sunt importante...

SĂPTĂMÂNA 2

Dacă aş fi conştientizat mai mult care sunt dorinţele şi nevoile mele...
Când îmi ignor cele mai profunde dorinţe...
Dacă aş fi dispus să spun „da" când aş dori să spun „da" şi să spun „nu" când aş dori să spun „nu"...
Dacă aş fi dispus să dau glas gândurilor şi părerilor mele mult mai des...

SĂPTĂMÂNA 3

Când renunţ la gândurile şi părerile mele...
Dacă aş fi dispus să cer ceea ce vreau...
Când nu spun ceea ce vreau...
Dacă aş fi dispus să îi las pe oameni să audă muzica din interiorul meu...

SĂPTĂMÂNA 4

Dacă aş fi dispus să ascult muzica din interiorul meu...
Dacă m-aş exprima cu 5% mai liber în prezent...
Când ascund ce anume sunt de fapt...
Dacă aş vrea să trăiesc mult mai profund...

Iar în weekend, după ce ai citit încă o dată ceea ce ai scris în cursul săptămânii, scrie între şase şi zece completări pentru propoziţia: **Dacă tot ceea ce am scris este adevărat, mi-ar fi de folos să...**

Cu siguranţă că mai există şi alte modalităţi de a lucra cu aceste propoziţii. În grupurile dedicate respectului de sine pe care le conduc, putem lucra cu aceste propoziţii de pe listă într-o sesiune de trei ore, citind cu voce tare completările şi discutând apoi implicaţiile lor.

Curajul

Încă o dată putem aprecia că acţiunile care sprijină un respect puternic faţă de sine sunt şi expresia unui respect puternic faţă de sine. Încrederea în sine sprijină respectul de sine, fiind în acelaşi timp o manifestare a lui.

Este o greşeală să vedem pe cineva autosuficient şi să spunem: „Este uşor pentru el să aibă încredere în sine, pentru că se respectă pe sine." Una dintre modalităţile prin care ne consolidăm respectul de sine este să avem încredere în noi atunci când nu este chiar aşa de uşor să o facem.

Practica despre care am discutat în acest capitol este cel de-al patrulea stâlp al încrederii în sine.

10

Practica unei vieţi în care ţi-ai stabilit scopuri

Am un prieten care se apropie de şaptezeci de ani şi care este unul dintre cei mai străluciţi oratori pe probleme de business din ţară. În urmă cu câţiva ani, s-a împăcat cu o femeie pe care o cunoştea, pe care o iubise şi cu care nu mai ţinuse legătura timp de trei decenii. Şi ea avea acum aceeaşi vârstă. Se iubeau foarte mult.

Într-o seară, în timpul unei cine, prietenul meu mi se păru mai fericit ca niciodată. Mă simţeam minunat alături de el, văzându-i zâmbetul de pe faţă. Gândindu-se, probabil, la cele două divorţuri prin care trecuse în trecut, mi-a spus: „Doamne, sper să procedez bine de această dată. Îmi doresc atât de mult ca relaţia să meargă. Aş vrea – adică vreau – şi sper – să nu o dau în bară." A tăcut puţin, iar apoi m-a întrebat: „Ai vreun sfat în acest sens?"

„Ei bine, da", i-am răspuns. „Dacă vrei să meargă, trebuie să faci din asta un *scop conştient*. A dat din cap în semn de aprobare, apoi am continuat: „Nici nu-mi imaginez ce s-ar întâmpla dacă un director de la IBM ar spune: «*Sper* ca marketingul pentru noul produs să funcţioneze. Chiar vreau să am succes şi aş vrea...»". Ai sări imediat pe el şi i-ai spune: „Ce înseamnă că *speri*? Cum adică *ai vrea*?" Sfatul meu este să aplici ceea ce ştii despre importanţa scopului – şi planurile de acţiune – în viaţa ta personală. Şi lasă-i pe copii să spere şi să-şi dorească."

Zâmbetul său larg spunea foarte clar că a înţeles.

Ceea ce mă conduce la subiectul legat de o viaţă în care ţi-ai stabilit scopuri.

Dacă trăieşti fără să ai nici un scop în viaţă înseamnă să trăieşti la voia întâmplării – un eveniment întâmplător, un telefon întâmplător, o întâlnire întâmplătoare – deoarece nu avem nici un standard după care să apreciem dacă merită sau nu să facem ceva. Forțe exterioare ne împing înainte, ca o navă care plutește pe apă, fără să avem inițiativa de a stabili propriul nostru curs. Orientarea noastră în viață este mai degrabă reactivă decât proactivă.

Pentru a avea o viață plină de scopuri trebuie să ne folosim puterile pentru atingerea scopurilor pe care le-am selectat: scopul de a studia, de a avea o familie, de a-ți câștiga traiul, de a începe o nouă afacere, de a lansa noi produse pe piață, de a rezolva o problemă științifică, de a construi o casă de vacanță sau de a avea o relație fericită. Scopurile sunt cele care ne fac să mergem înainte și care ne umplu existența de energie.

Productivitate și scopuri

Să ai o viață plină de scopuri înseamnă, printre altele, să trăiești productiv, ceea ce reprezintă o necesitate dacă vrem să fim competenți. Productivitatea este actul sprijinirii existenței noastre, cea care ne transformă gândurile în realitate, care ne ajută să stabilim scopuri și să lucrăm la îndeplinirea lor sau să dobândim noi cunoștințe și bunuri.

Persoanele responsabile nu trec una pe seama alteia sarcina sprijinirii propriei existențe. Aici nu contează abilitatea în care o persoană poate deveni productivă, ci alegerea persoanei respective de a-și exercita o asemenea abilitate, în condițiile în care o posedă. Nici tipul de activitate selectat nu este important, presupunând că munca nu este în sine una împotriva vieții, ci faptul că persoana respectivă alege sau nu o muncă care să-i ofere un cadru pentru a-și dezvolta inteligența, dacă oportunitatea de a face acest lucru există.

Persoanele care au niște idealuri în viață își stabilesc scopuri productive pe măsura abilităților pe care le au, sau cel puțin încearcă acest lucru. Una dintre modalitățile prin care se dezvăluie părerea despre sine ar fi tipul de scopuri stabilite. Știind că pot fi necesare anumite decodificări, datorită complexității anumitor contexte, dacă știm tipurile de scopuri pe care și le-a stabilit o persoană, putem afla foarte multe lucruri și despre felul în care acea persoană se vede pe sine și ce anume crede ea că este posibil și adecvat să facă.

Eficiență și scopuri

Dacă respectul de sine cuprinde și o experimentare de bază a competenței (sau eficiență), care este relația dintre această competență și zonele mai înguste, mult mai localizate de competențe specifice?

> ***Ne construim o eficiență de bază prin stăpânirea anumitor forme de eficiență în relație cu realizarea diferitelor sarcini.***

Eficiența fundamentală nu poate fi generată într-un vid; ea trebuie creată și exprimată prin intermediul unor sarcini specifice, stăpânite cu succes. Nu realizările dovedesc valoarea noastră, ci mai degrabă faptul că procesul realizării reprezintă mijlocul prin care ne dezvoltăm eficiența și competența. Nu pot fi eficient în condiții abstracte fără să fiu eficient într-o anumită problemă. Astfel, o activitate productivă are potențialul de a fi un instrument puternic de construire a respectului de sine.

Pentru oameni este mai ușor să înțeleagă aceste idei dacă sunt aplicate la locul de muncă decât în relația personală. Poate de aceea oamenii au un succes mai mare în viața profesională decât în căsnicie.

Scopul care ne împinge de la spate trebuie să fie unul specific dacă vrem să se materializeze. Nu pot să-mi organizez optim comportamentul dacă scopul meu principal este „să dau ce e mai bun în mine". Este o sarcină prea vagă. Scopul meu trebuie să fie următorul: să fac sport treizeci de minute, de patru ori pe săptămână; să îmi termin sarcina (se specifică exact) în zece zile; să comunic exact echipei mele la următoarea întâlnire ce anume presupune proiectul; să câștig o anumită sumă de bani din comisioane până la sfârșitul anului; să ajung pe o nișă de piață prin mijloace specifice, la o dată specifică. Dacă specifici amănunțit, îmi pot monitoriza progresele, să compar intențiile cu rezultatele, să-mi modific strategia sau tacticile ca reacție la noile informații și să contabilizez rezultatele pe care le produc.

O viață în care ți-ai stabilit scopuri înseamnă să fii preocupat de următoarele întrebări: Ce anume încerc să realizez? Cum încerc să realizez asta? De ce cred că aceste mijloace sunt adecvate? Feedbackul primit din jurul meu îmi spune că am succes sau nu? Există informații noi pe care ar trebui să le iau în considerare? Trebuie să modific ceva în viața de zi cu zi, în strategia mea sau în modul în care acționez? Scopurile și țelurile mele trebuie să fie regândite? Astfel, pentru a avea o viață plină de scopuri trebuie să ai un nivel crescut de conștientizare.

Pentru oameni este mai ușor să înțeleagă aceste idei dacă sunt aplicate la locul de muncă decât în relația personală. Poate de aceea oamenii au un succes mai mare în viața profesională decât în căsnicie

Cu toţii ştim că nu este suficient să spui: „Îmi place munca mea." Cineva trebuie să se ducă la birou şi să-şi facă treaba. Altfel, firma va înceta să mai existe.

În relaţiile intime, totuşi, este uşor să ne imaginăm că „dragostea" este suficientă, că fericirea va veni de la sine, iar, dacă nu va veni, înseamnă că nu suntem potriviţi unul cu altul. Puţini oameni se întreabă: „Dacă vreau să am o relaţie fericită, ce trebuie să fac în acest sens? Ce acţiuni sunt necesare pentru a crea şi a susţine încrederea, intimitatea, dezvăluirea de sine continuă, încântarea şi dezvoltarea?"

Când doi oameni s-au căsătorit de curând şi sunt foarte fericiţi, ar trebui să se întrebe: „Care este planul nostru de acţiune ca să susţinem aceste sentimente?"

Dacă un cuplu are conflicte şi încearcă să găsească o soluţie, este util să se întrebe: „Dacă scopul nostru este să restabilim armonia, ce ar trebui să facem? Ce vreau să facă partenerul meu? Ce crede fiecare dintre noi că trebuie să facă pentru ca lucrurile să fie mai bune?"

Scopurile care nu sunt legate de un plan de acţiune nu sunt realizabile. Ele există doar ca dorinţe nerealizate.

Visarea cu ochii deschişi nu conduce la experienţa eficacităţii.

Autodisciplina

O viaţă plină de scopuri şi *productivă* presupune să cultivăm în noi *capacitatea de autodisciplinare.* Autodisciplina este abilitatea de a ne organiza comportamentul de-a lungul timpului în scopul îndeplinirii unor sarcini specifice. Nimeni nu se poate simţi în stare să facă faţă provocărilor vieţii fără să aibă capacitatea de autodisciplină. Autodisciplina presupune capacitatea de a te dedica rapid îndeplinirii unui scop. Înseamnă abilitatea de a proiecta consecinţele în viitor – să gândeşti, să faci planuri şi să trăieşti pe termen lung. Nici o persoană sau firmă nu pot funcţiona eficient, ca să nu mai vorbim de dezvoltare, în absenţa acestei caracteristici.

Ca toate virtuţile sau practicile care sprijină respectul de sine, autodisciplina este o virtute necesară supravieţuirii – asta însemnând că pentru fiinţele umane este o cerinţă a succesului. Una dintre provocările cu care se confruntă părinţii sau profesorii care îşi doresc să fie eficienţi este să comunice respectul pentru prezent fără să piardă din vedere viitorul, dar şi respectul pentru viitor, fără să piardă din vedere prezentul. Realizarea acestui echilibru reprezintă o provocare

pentru fiecare dintre noi, însă este esenţial, dacă vrem să simţim că ţinem lucrurile sub control.

Probabil că ar trebui să menţionez şi că o viaţă disciplinată, în care ai stabilit nişte scopuri nu înseamnă o viaţă în care nu mai există timp sau spaţiu pentru odihnă, relaxare, recreere sau activităţi diverse, chiar frivole. Înseamnă că asemenea activităţi sunt alese în mod conştient, ştiind că realizarea lor este adecvată şi nu presupune riscuri. Şi, în orice situaţie, abandonarea temporară a scopurilor serveşte, de asemenea, unui scop, indiferent că intenţionăm sau nu: acela de regenerare.

Ce înseamnă să ai o viaţă în care ai stabilit scopuri

Ca modalitate de a acţiona pe parcursul vieţii, practica unei vieţi în care ţi-ai stabilit scopuri presupune următoarele probleme esenţiale:

Asumarea responsabilităţii pentru a formula scopurile şi ţelurile în mod conştient.

Preocuparea de a identifica acţiunile necesare pentru a realiza scopurile.

Monitorizarea comportamentului pentru a vedea dacă el corespunde scopurilor stabilite.

Analizarea rezultatelor unei acţiuni pentru a vedea dacă ai ajuns acolo unde ţi-ai propus.

Asumarea responsabilităţii pentru a formula scopurile şi ţelurile în mod conştient. Dacă vrem să deţinem controlul asupra propriei vieţi, trebuie să ştim ce anume vrem şi unde dorim să ajungem. Trebuie să ne preocupe întrebări de genul: Ce vreau să mi se întâmple în cinci, zece sau douăzeci de ani? Ce vreau să adaug vieţii mele? Ce vreau să realizez pe plan profesional? Ce anume vreau de la relaţia personală? Dacă vreau să mă căsătoresc, de ce vreau? Care este scopul meu? În relaţie cu contextul unei anumite relaţii, care sunt scopurile mele? În relaţie cu copiii mei, care sunt scopurile mele? Dacă am aspiraţii intelectuale sau spirituale, care sunt acestea? Scopurile mele sunt clar definite sau sunt unele vagi şi nedefinite?

Preocuparea de a identifica acţiunile necesare pentru a realiza scopurile. Dacă ceea ce ne-am propus este să stabilim nişte scopuri şi nu să visăm cu ochii deschişi, trebuie să ne întrebăm: Cum ajung acolo pornind de aici? Ce acțiuni sunt necesare? Ce scopuri secundare trebuie să fie realizate pentru a-mi îndeplini scopul final? Dacă este necesar să dobândesc noi cunoștințe, cum le voi dobândi? Dacă sunt necesare noi resurse, cum le voi obține? Dacă scopurile noastre sunt unele pe termen lung, planurile de acțiune vor cuprinde, cu siguranță, niște planuri de acțiune secundare – adică planuri pentru îndeplinirea scopurilor secundare.

Ne asumăm responsabilitatea pentru a gândi aceste etape?

Succesul în viață aparține celor care fac acest lucru.

Monitorizarea comportamentului pentru a vedea dacă el corespunde scopurilor stabilite. Putem avea scopuri clar definite și un plan rezonabil de acțiune, dar să ne lăsăm distrași de diverse lucruri, de apariția unor probleme neanticipate, de presiunea altor valori, de rearanjarea subconștientă a priorităților, de lipsa unei concentrări mentale adecvate sau de rezistența de a face ceea ce te-ai angajat să faci. O politică conștientă de monitorizare a acțiunilor referitoare la scopurile stabilite ne ajută la rezolvarea problemelor de orice fel. Câteodată soluția se referă la revenirea la intențiile inițiale. Câteodată va trebui să regândim care sunt cele mai importante scopuri și, poate, să le reformulăm.

Analizarea rezultatelor unei acțiuni pentru a vedea dacă ai ajuns acolo unde ți-ai propus. Scopurile noastre trebuie să fie clare, iar acțiunile la fel, dar calculele noastre inițiale referitoare la pașii necesari se pot dovedi a fi incorecți. Probabil că există fapte pe care am omis să le luăm în considerare. Probabil că dezvoltările au modificat contextul. Așa că trebuie să ne întrebăm în continuare: Strategia și tacticile mele funcționează? Mă îndrept în direcția în care voiam? Acțiunile mele produc rezultatele pe care le-am anticipat?

Vedem adesea oameni de afaceri care dau greș din acest punct de vedere, repetând de parcă ar fi legați la ochi: „Dar ceea ce facem acum a funcționat întotdeauna în trecut." Într-o economie dinamică, strategia și tacticile de ieri nu mai sunt neapărat bune și astăzi.

Iată un exemplu: cu câteva decenii înainte ca problemele de la General Motors să devină evidente pentru toată lumea, când compania avea încă un mare succes, consultantul pe probleme de management Peter Drucker a avertizat că politicile care funcționaseră foarte bine în trecut nu vor mai fi la fel de bune în anii care vor veni, iar General Motors urma să se îndrepte spre o criză dacă nu își regândea politicile. A fost ridiculizat și întâmpinat cu ostilitate de conducerea firmei. Iar acum realitatea a demonstrat analiza sa.

Se poate ca acțiunile noastre să nu aibă consecințele pe care le-am planificat, ci altele, pe care nu le-am prevăzut și pe care nu le-am dorit. Pot funcționa la un anumit nivel, dar să fie indezirabile la alt nivel. De exemplu, cicălelile și certurile pot da rezultate pe termen scurt, dar să conducă la resentimente și revoltă pe termen lung. O companie poate avea profituri rapide dacă vinde produse de proastă calitate, dar să-și distrugă afacerea într-un an, în momentul în care clienții încep să plece. Dacă acordăm atenție rezultatelor, putem ști nu numai dacă ne-am îndeplinit scopurile, ci și să realizăm ceva ce nu am intenționat și care se poate să nu ne placă.

Repet, o viață în care ai stabilit scopuri presupune conștientizare.

Câteva clarificări legate de stabilirea scopurilor

1. Ca exemplu de confuzie legată de problema unei vieți în care ai stabilit scopuri, să luăm în considerare extraordinara declarație a psihiatrului Irvin D. Yalom, în lucrarea *Existential Psychotherapy*. El a scris: „Convingerea că viața nu este completă fără realizarea scopurilor nu este în mare măsură un fapt existențial tragic așa cum ar fi, de exemplu, un mit occidental, un artefact cultural."

Știm exact că viața este *imposibilă* fără „realizarea scopurilor" – imposibilă la fiecare nivel de evoluție, începând de la amibă și până la ființa umană. Nu este nici un „fapt existențial tragic", nici un „mit occidental", ci mai degrabă un fapt simplu de viață – câteodată amuzant.

Originile respectului de sine nu sunt reprezentate de realizările noastre, ci de acele practici generate la nivel intern, care, printre altele, ne facilitează realizările.

Ca orientare de viață, opusul „realizării scopurilor" este pasivitatea și lipsa scopurilor. Este o tragedie că o asemenea stare nu aduce o bucurie asemănătoare cu cea pe care ți-o dau realizările?

Trebuie să ne reamintim că „realizarea scopurilor" nu se limitează la scopurile „lumești". O viață plină de studiu și meditație are propriul său scop – sau poate avea. Dar cu greu se poate spune că o viață fără scopuri este una umană.

2. Pentru a observa că practica unei vieți în care ai stabilit scopuri este esențială pentru un respect puternic față de sine, nu înseamnă că trebuie să credem că valoarea unui individ constă în realizările sale externe. Admirăm realizările – ale noastre sau ale altora – și este firesc să procedăm așa. Dar nu este același lucru ca și cum am spune că realizările noastre reprezintă baza respectului nostru față de sine. Originile respectului de sine nu sunt reprezentate de realizările noastre, ci de acele practici generate la nivel intern, care, printre altele, ne facilitează realizările – toate virtuțile legate de respectul de sine despre care discutăm aici.

Andrew Carnegie, afaceristul din industria oțelului, a spus mai demult: „Poți să ne iei toate fabricile, magazinele, străzile sau mijloacele de transport, să nu ne lași decât firma, și în patru ani ne vom restabili. Voia să spună că puterea constă în sursa averii, nu în averea în sine; în cauză, nu în efect. Același principiu se aplică și în cazul relației dintre respectul de sine și realizările exterioare.

3. Realizările productive pot fi o expresie a unui respect crescut față de sine, dar nu cauza sa primară. O persoană care este extrem de talentată și are un succes foarte mare la locul de muncă, dar este irațională și iresponsabilă în viața sa privată, poate că *vrea* să creadă că singurul criteriu al virtuții este performanța productivă și că nici o altă sferă de acțiune nu are vreo semnificație morală sau legată de respectul de sine. O asemenea persoană se poate ascunde în spatele muncii în scopul de a alunga sentimentul de rușine sau vină ce izvorăște din celelalte zone ale vieții (sau din experiențele dureroase din copilărie), așa că munca productivă nu mai este o pasiune sănătoasă, ci strategie de evitare, un refugiu din realitatea cu care îi este frică să se confrunte.

În plus, dacă o persoană face o greșeală și se identifică pe sine cu munca sa (și nu cu virtuțile interioare care fac ca munca respectivă să fie posibilă), dacă respectul față de sine este legat în primul rând de realizări, succes, venit sau de faptul că persoana respectivă își întreține cu succes familia, există pericolul ca, uneori, circumstanțele economice pe care individul nu le mai poate controla să conducă la eșecul afacerii sau la pierderea locului de muncă, conducându-l către depresie sau demoralizare acută. Când o mare companie aeriană închide o fabrică dintr-un oraș, liniile telefonice sunt înroșite de sinucigași. (Problema

este mai pregnantă la bărbați, care au fost obișnuiți să identifice valoarea – sau masculinitatea – cu faptul că își pot întreține familia. Femeile sunt mai puțin dispuse să identifice valoarea personală – feminitatea – cu abilitatea de a câștiga bani.)

Acum câțiva ani, vorbind despre acest subiect în Detroit, în public aflându-se și membri din industria automobilelor, am făcut următoarea observație: „Chiar acum Washingtonul încearcă să decidă soarta Chrysler, prin garantarea unui împrumut mai mare; nu are importanță dacă credeți că guvernul face bine că se implică în astfel de lucruri; eu cred că nu procedează bine, dar nu e relevant. Ideea este că, dacă lucrați la Chrysler și faceți o legătură între respectul de sine și poziția cât mai înaltă în cadrul companiei sau de posibilitatea de a câștiga mulți bani anul acesta, înseamnă că practic le dați voie unor oameni din Washington să țină sufletele voastre în mâinile lor, pentru a avea un control total asupra ideii de valoare. Ideea vă jignește? Sper că da. Pe mine mă jignește.”

Este destul de greu, în perioadele economice mai dificile, să-ți faci griji în legătură cu banii, cu bunăstarea sau viitorul familiei, dar este și mai rău să permiți ca respectul de sine să fie subminat în timpul acestui proces – crezând, de fapt, că eficiența și valoarea noastră sunt o funcție a banilor pe care îi caștigăm.

Am consiliat persoane în vârstă, care rămăseseră fără un loc de muncă, concediați în favoarea unora mai tineri, care nu erau sub nici o formă mai competenți sau erau la fel de competenți pentru jobul respectiv. Am lucrat și cu tineri care erau afectați de forma opusă a aceluiași prejudiciu, o discriminare a tinereții în favoarea maturității – și unde, din nou, standardele nu erau reprezentate de competență și abilitate. În asemenea circumstanțe, cei implicați suferă sentimentul de pierdere a eficienței personale. Un asemenea sentiment este doar la un pas distanță de diminuarea respectului de sine – iar câteodată se contopesc. Persoana respectivă trebuie să aibă anumite caracteristici ca să evite să cadă în capcana acestei erori. Ar fi nevoie de o persoană care este deja echilibrată și care înțelege că anumite forțe sunt dincolo de controlul personal și, strict vorbind, nu au (și nu ar trebui să aibă) vreo semnificație asupra respectului de sine. Nu că aceste persoane nu ar suferi sau nu ar avea un sentiment de anxietate legat de viitor, dar nu interpretează problema în termeni de valoare personală.

Când este implicată problema respectului de sine, trebuie să te întrebi: Această problemă este sub controlul meu direct? Sau cel puțin este legată de linia directă de cazualitate care intră în controlul meu direct? Dacă nu, este nerelevant în ceea ce priveşte respectul de sine şi ar trebui percepută ca atare, indiferent cât de dureros sau devastator ar fi.

Într-o zi, predarea acestui principiu va fi inclusă în lecţiile acordate părinţilor care vor să-şi crească frumos copiii. Într-o zi, acest lucru va fi învăţat la şcoală.

4. Am întrebat un prieten, un om de afaceri care se apropie de 60 de ani, ce scopuri are pentru restul vieţii. Mi-a răspuns: „Nu am nici un scop. Toată viaţa am trăit pentru viitor şi am sacrificat prezentul. Arareori m-am oprit ca să mă bucur alături de familia mea, de toate lucrurile frumoase pe care natura ni le oferă. Acum nu mai fac planuri. Încă îmi administrez banii, desigur, iar ocazional mai fac afaceri. Dar scopul meu principal este să mă bucur de viaţă în fiecare zi – să apreciez pe deplin tot ceea ce am. În acest sens, poţi spune că încă îmi mai stabilesc scopuri în viaţă."

I-am spus că mi se pare că nu a ştiut niciodată cum să echilibreze stabilirea scopurilor pentru viitor cu prezentul. „Pentru mine a fost întotdeauna o problemă", a recunoscut el.

Aşa cum am văzut, nu este vorba de ce anume înseamnă sau ce anume presupune o viaţă în care ţi-ai stabilit scopuri. Este indicat să acorzi atenţie atât prezentului, cât şi viitorului şi să le integrezi pe amândouă în experienţa şi percepţiile tale.

Dar dacă scopul nostru este exprimarea şi nu autojustificarea, balanţa tinde să devină mult mai firească. Încă trebuie să ne mai gândim la implementarea sa zilnică, dar anxietatea provocată de respectul de sine diminuat nu va face această sarcină aproape imposibilă.

Exemple

Toată viaţa Jack a visat să devină scriitor. Se vedea bătând la maşină, vedea un teanc din ce în ce mai mare de capitole terminate, se vedea pe sine pe coperta revistei *Time*. Cu toate acestea, nu ştia exact despre ce anume vrea să scrie. Nu putea spune ce anume voia să exprime. Însă acest lucru nu îi deranja reveriile sale plăcute. Nu se gândise niciodată cum să înveţe să scrie. De fapt, nu scria nimic. Visa mai mereu că o să scrie. Trecea de la o slujbă unde câştiga puţin la alta, spunându-şi că nu voia să fie legat de nimic sau distras, de vreme ce profesia sa reală era scrisul. Anii au trecut, iar viaţa sa era din ce în ce mai goală. Teama sa de a începe să scrie

crescuse, deoarece acum, la 40 de ani, simţea că ar fi trebuit să înceapă. „Cândva", îşi spunea el, „când voi pregătit." Uitându-se la cei din jurul său, îşi spunea cât de obişnuite sunt vieţile acestora în comparaţie cu a sa. „Nu au nici o viziune măreaţă", se gândea. „Fără visuri măreţe. Aspiraţiile mele sunt mult mai mari ca ale lor."

Mary era directoare într-o agenţie de publicitate. Responsabilităţile ei principale se legau de marketing – dezvoltarea de conturi noi. Dar ea era o persoană miloasă şi se bucura să-i ajute pe cei din jurul ei. Îşi încuraja angajaţii să intre la ea în birou şi să vorbească despre problemele lor. Nu observa că o mare parte din timpul ei se irosea pe activităţi pentru care nu fusese angajată. A devenit agitată atunci când evaluarea profesională reflecta lipsa de satisfacţie vizavi de munca ei. Şi totuşi îi era greu să-şi schimbe felul de a fi; devenise dependentă de laudele pe care le primea referitor la faptul că îi ajută pe ceilalţi. În consecinţă, scopurile ei conştiente nu prea se potriveau cu comportamentul ei – exista o discrepanţă între scopurile declarate şi modul în care îşi petrecea timpul. Un scop pe care nu şi-l stabilise în mod conştient îi lua locul unuia pe care şi-l stabilise în mod conştient. Deoarece nu avea o disciplină de a-şi monitoriza acţiunile, realitatea este că erorile nu îi influenţau conştientizarea – până în momentul în care a fost concediată.

Mark îşi dorea să fie un tată bun. Voia să-l înveţe pe fiul său ce înseamnă respectul de sine şi responsabilitatea personală. Credea că o modalitate corectă de a realiza aceste lucruri era să-i facă morală fiului său. Nu observa că, cu cât îi făcea mai multă morală fiului său, cu atât acesta devenea mai intimidat şi mai nesigur. Când băiatul arăta şi cea mai mică urmă de teamă, tatăl îi spunea: „Nu-ţi fie frică!" Când fiul său a început să-şi ascundă sentimentele pentru a evita reproşurile, tatăl i-a spus: „Vorbeşte! Dacă ai ceva de spus, spune!" Dar fiul păstra din ce în ce mai mult pentru sine ce avea de spus, iar tatăl îi spunea: „Un bărbat adevărat participă la viaţă". Tatăl se întreba: „Ce naiba are băiatul ăsta? De ce nici măcar nu mă ascultă?" În afaceri, dacă tatăl ar fi încercat ceva asemănător şi nu mergea, ar fi încercat altceva. Nu ar fi dat vina pe clienţi sau pe universul înconjurător; ar fi încercat să vadă cum poate fi mai eficient. Ar fi acordat atenţie rezultatelor muncii sale. Acasă, totuşi, când nici morala şi nici reproşurile sau bătaia nu au funcţionat, le-a îndesit şi le-a intensificat. În acest context, el nu a urmărit rezultatele acţiunilor sale. Ceea ce ştia în viaţa profesională uitase în viaţa personală. Nu va funcţiona dacă faci mai mult din ceea ce nu funcţionează.

Exemple personale

Când mă gândesc la ce a însemnat pentru mine să-mi stabilesc scopuri în viaţă, mă gândesc mai întâi la asumarea responsabilităţii pentru a genera acţiunile necesare îndeplinirii scopurilor. Stabilirea unor scopuri în viaţă se suprapune adesea cu responsabilitatea personală.

Mă gândesc la perioada în care îmi doream ceva ce nu-mi puteam permite şi care mi-ar fi îmbunătăţit semnificativ stilul de viaţă. Implica o sumă mare de bani. Timp de mai mulţi ani, am stat pasiv (necaracteristic pentru mine) şi nu am încercat să găsesc o soluţie. Dar într-o zi am avut o idee care cu siguranţă nu era nouă pentru mine, dar a avut un impact înviorător: dacă nu fac ceva, nu se va schimba nimic. Asta m-a scos din starea de pasivitate de care eram conştient de mult timp, dar nu voiam să mă confrunt cu ea.

Am început să concep şi să implementez un proiect stimulant, provocator, satisfăcător şi valoros – şi care mi-a adus venitul suplimentar de care aveam nevoie.

În principiu, puteam să o fac şi cu câţiva ani mai devreme. Doar când am devenit plictisit şi iritat de amânare, doar când mi-am spus „Mă angajez să găsesc o soluţie în următoarele săptămâni", doar când am aplicat ceea ce ştiam despre stabilirea unor scopuri în viaţă în situaţia cu care mă confruntam – doar atunci am putut demara acţiunea şi am găsit o soluţie.

Când am făcut acest lucru, am observat nu numai că eram mai fericit, dar şi respectul meu faţă de mine crescuse.

Dacă nu fac nimic, nimic nu se va schimba.

Când am spus această poveste unuia dintre grupurile dedicate respectului de sine, am fost provocat de cineva care mi-a zis: „Pentru tine a fost posibil. Dar nu toată lumea are posibilitatea de a se lansa în noi proiecte. Ce să facem atunci?" L-am invitat să vorbească despre propria sa amânare şi despre dorinţa neîndeplinită implicată. „Dacă îţi faci din îndeplinirea dorinţei un scop conştient, ce se întâmplă?" După ce s-a gândit puţin, a început să-mi explice.

Iată un alt exemplu personal care are legătură cu autodisciplina.

Soţia mea, Devers, este excepţională în ceea ce priveşte bunăvoinţa, generozitatea şi amabilitatea cu care tratează celelalte fiinţe umane şi, printre ele, şi pe mine. Conştiinţa ei – şi constanţa – din acest punct de vedere sunt foarte ridicate. Deşi intenţiile mele au fost în general bune, nu am avut niciodată disciplina ei în această zonă. Generozitatea mea a fost mult mai impulsivă. Asta înseamnă că din când în când am fost mai puţin amabil sau milos, dar fără intenţie şi fără să-mi dau seama.

Într-o zi, Devers a spus ceva care m-a impresionat profund: „Eşti foarte bun, generos şi atent – dar asta dacă te opreşti suficient de mult din ceea ce faci ca să-ţi dai seama. Ceea ce nu ai învăţat niciodată este *disciplina amabilităţii*. Amabilitatea nu este o problemă de dispoziţie sau convenienţă. Ea funcţionează ca atare. La tine există în stare potenţială, dar nu se manifestă fără conştiinţă şi disciplină, lucruri la care, probabil, nu te-ai gândit."

Am avut discuţii pe această temă de mai multe ori. Un pas important al dezvoltării mele a fost integrarea acestor discuţii în stabilirea unor scopuri în viaţă – *astfel încât amabilitatea nu a devenit o înclinaţie, ci un scop conştient*.

În ceea ce priveşte respectul de sine, amabilitatea constantă survenită prin intenţie este diferită de experienţa amabilităţii survenite prin impuls.

Completarea propoziţiilor pentru a facilita stabilirea unor scopuri în viaţă

Iată câteva propoziţii pe care pacienţii mei le consideră utile în aprofundarea ideilor pe care le-am discutat.

Pentru mine, o viaţă în care mi-am stabilit scopuri înseamnă...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în viaţă astăzi...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în viaţa profesională astăzi...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce priveşte comunicarea...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce priveşte relaţiile la locul de muncă...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce priveşte căsnicia mea...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce-i priveşte pe copiii mei...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce-i priveşte pe prietenii mei...

Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce priveşte dorinţele mele arzătoare...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce priveşte nevoile mele...
Dacă aş fi mai responsabil în ceea ce priveşte îndeplinirea dorinţelor mele...
Dacă tot ceea ce am scris este adevărat, ar putea fi util să...

O viaţă în care ţi-ai stabilit scopuri este o orientare fundamentală care se aplică fiecărui aspect din existenţa noastră. Înseamnă că trăim şi acţionăm conform intenţiilor. Este o caracteristică distinctă a celor care îşi controlează la un nivel ridicat viaţa.

Practica unei vieţi în care ţi-ai stabilit scopuri este cel de-al cincilea stâlp al încrederii în sine.

11

Practica integrităţii personale

Pe măsură ce ne maturizăm şi ne dezvoltăm propriile standarde (sau le preluăm pe ale altora), problema integrităţii personale presupune creşterea importanţei auto-evaluării.

Integritatea reprezintă o integrare a ideilor, convingerilor, standardelor, credinţelor – în comportament. Când comportamentul nostru se identifică cu valorile practicate, când idealurile şi practica sunt unul şi acelaşi lucru, atunci dăm dovadă de integritate.

De observat că înainte ca integritatea să devină din ce în ce mai pregnantă, avem nevoie de nişte principii de comportament – convingeri morale legate de ceea ce este sau nu adecvat – aprecieri despre acţiunile corecte şi cele greşite. Dacă nu avem încă nişte standarde, ne aflăm la nivelul de jos al procesului de dezvoltare, fiind chiar aproape să fim acuzaţi de ipocrizie. Într-o asemenea situaţie, problemele noastre sunt mult prea severe ca să fie considerate lipsă de integritate. Integritatea devine o problemă doar pentru cei care au standarde şi valori, ceea ce, desigur, reprezintă cea mai mare parte a populaţiei

Când ne comportăm într-un fel care contravine propriului nostru mod în care considerăm că ceva este adecvat, ne pierdem din valoare în faţa noastră. Ne respectăm mai puţin pe noi înşine. Dacă politica devine una obişnuită, avem încredere mai puţină în noi sau chiar încetăm complet să mai credem în noi.

Nu, nu am renunţat la dreptul de a practica acceptarea propriei persoane în sensul de bază pe care l-am discutat mai devreme; am notat că auto-acceptarea este o condiţie preliminară a schimbării sau imbunătăţirii. Dar respectul de sine are în acest caz de suferit. Când lipsa integrităţii afectează respectul de sine, doar adoptarea integrităţii poate rezolva această problemă.

Când ne comportăm într-un fel care contravine propriului nostru mod în care considerăm că ceva este adecvat, ne pierdem din valoare în fața noastră.

La un nivel mai simplu, integritatea personală se referă la întrebări de genul: sunt onest, de încredere și te poți bizui pe mine? Îmi țin promisiunile? Fac lucrurile despre care spun că le admir la ceilalți și evit să fac lucrurile pe care le disprețuiesc la ceilalți? Sunt corect și just în relația mea cu ceilalți?

Câteodată putem fi subiectul unui conflict între diferitele valori care apar într-un context particular, iar soluția se poate să nu fie chiar atât de evidentă. Integritatea nu ne garantează faptul că facem cea mai bună alegere; presupune doar ca eforturile noastre de a găsi cea mai bună alegere să fie autentice – că suntem *conștienți*, conectați la ceea ce știm deja, că facem apel la propria rațiune, că ne asumăm responsabilitatea alegerii și consecințele sale, că nu încercăm să evadăm într-o ceață mentală.

Congruența

Integritatea înseamnă congruență. Cuvintele și comportamentul se potrivesc exact.

Există oameni în care știm că putem avea încredere și alții în care știm că nu putem avea. Dacă ne întrebăm care este motivul, vom vedea că această congruență este un element de bază. Avem încredere în congruență, dar nu avem încredere în incongruență.

Studiile au arătat că foarte multe persoane din organizații nu au încredere în cei de deasupra lor. De ce? Din cauza lipsei de congruență. Declarații minunate referitoare la misiune, nesusținute de practică. Doctrina respectului față de individ, neaplicată practic. Sloganuri despre serviciile acordate clienților lipite pe pereți, dar care nu se potrivesc cu realitatea de zi cu zi. Predici despre onestitate anihilate de bârfe. Promisiunea de corectitudine, trădată de favoritism.

În cele mai multe organizații, totuși, există femei sau bărbați în care ceilalți au încredere. De ce? Își țin promisiunile. Își onorează angajamentele. Nu numai că promit că îi avansează pe ceilalți, ci chiar o fac. Nu numai că predică corectitudinea, ci o și practică. Nu numai că vorbesc despre onestitate și integritate, dar le și respectă.

Le-am spus unor directori următoarea frază: **Dacă vreau ca oamenii să mă perceapă drept o persoană de încredere....** Au urmat apoi mai multe variante: *Trebuie să-mi țin promisiunile; Trebuie să fiu imparțial în relațiile cu ceilalți; Trebuie să pun în practică tot ceea ce spun; Trebuie să-mi urmez propriile angajamente; Trebuie să lupt pentru oamenii mei.* Pentru toți directorii care voiau să fie percepuți ca niște persoane de încredere, era foarte clar ce trebuiau să facă.

Există părinți în care copiii cred, la fel cum există părinți în care copiii nu cred. De ce? Principiul este exact cel de mai sus: congruența. Este posibil ca acești copii să nu poată formula exact ceea ce cred, dar au propriile păreri.

Ce se întâmplă atunci când ne trădăm propriile standarde

Ca să înțelegem de ce lipsa integrității este în detrimentul respectului de sine, să vedem mai întâi ce presupune lipsa integrității. Dacă acționez în contradicție cu o valoare morală pe care o are altcineva, și nu eu, se poate să greșesc sau nu, dar nu pot fi acuzat că mi-am încălcat propriile mele convingeri. Dacă, totuși, acționez contrar a ceea ce eu cred că este corect, dacă acțiunile mele nu respectă valorile pe care le am, atunci *acționez împotriva propriei judecăți și îmi trădez modul de gândire.* Ipocrizia, prin caracterul ei, este vătămătoare. Mintea o respinge. O lipsă de integritate mă subminează și îmi afectează propriul eu. Mă afectează așa cum nu o poate face o respingere sau o acuzație externă.

Dacă le țin copiilor mei predici despre onestitate, dar îmi mint prietenii și vecinii; dacă devin indignat atunci când oamenii nu își respectă angajamentele față de mine, dar nici eu nu le respect pe cele făcute altora; dacă țin predici referitoare la calitate, dar le vând clienților niște produse îngrozitoare, fără să-mi pese; dacă vând acțiuni despre a căror valoare știu că va scădea unui pacient care are încredere în mine; dacă pretind că îmi pasă de ideile oamenilor mei, dar eu deja mi-am format o părere; dacă vorbesc de rău un coleg la birou, dar în față îi laud realizările; dacă cer un feedback onest, dar îi penalizez pe angajații care nu sunt de acord cu mine; dacă cer ca toți ceilalți să facă sacrificii financiare în perioadele mai grele, dar eu îmi ofer un bonus uriaș – pot evada din ipocrizia mea, pot produce anumite raționalizări, dar cert este că lansez un atac asupra respectului față de mine însumi pe care nici o raționalizare nu îl va risipi.

Dacă de mine depinde să-mi măresc respectul față de mine, tot de mine depinde să-l și cobor.

Una dintre cele mai mari autodecepții este să-ți spui: „Doar eu voi ști". Doar eu voi ști că sunt un mincinos. Doar eu voi ști că nu m-am purtat corect cu oamenii care au avut încredere în mine. Doar eu voi ști că nu am de gând să-mi onorez promisiunea. Consecința este că *judecata mea nu este importantă, ci doar judecata celorlalți contează.* Dar când vine vorba despre respectul de sine, trebuie să mă tem mai mult de propria judecată decât de a celorlalți. În curtea interioară a propriei mele minți *judecata mea este singura care contează.* Ego-ul meu, eul din centrul conștiinței mele, reprezintă judecata de care nu pot scăpa. Îi pot evita pe cei care au aflat un adevăr umilitor despre mine, dar nu mă pot evita pe mine.

> *Cea mai mare parte a problemelor de integritate cu care ne confruntăm nu sunt unele mari, ci dimpotrivă, și totuși cantitatea totală a alegerilor noastre are un impact asupra propriului sine.*

Îmi amintesc despre un articol pe care l-am citit acum câțiva ani, despre un cercetător medical reputat, despre care s-a descoperit că falsificase informațiile în timp ce primea importante sume de bani pentru activitatea sa, dar și numeroase premii. Nu exista nici o posibilitate ca respectul de sine să nu fi fost o cauză a acestui comportament, chiar și înainte ca falsul să fie dezvăluit. Alegem în mod conștient să trăim într-o lume ireală, unde realizările și prestigiul sunt și ele false. Cu mult înainte ca toți ceilalți să afle, *el* știa. Impostorii de acest fel, care trăiesc ca să implanteze iluzii în mințile celorlalți, ceea ce li se pare mult mai important decât propria cunoaștere a adevărului, nu au respect față de sine ridicat.

Cea mai mare parte a problemelor de integritate cu care ne confruntăm nu sunt unele mari, ci dimpotrivă, și totuși cantitatea totală a alegerilor noastre are un impact asupra propriului sine. Conduc săptămânal „grupuri dedicate dobândirii respectului de sine, formate din persoane care au venit acolo cu un scop specific, care doresc să aibă o eficacitate personală și un respect de sine mai mari, iar într-o seară le-am oferit o frază: **Dacă aș avea cu 5% mai multă integritate în viața mea...** Pe măsură ce ne învârteam într-un cerc, iată ce sfârșit al propoziției și-au imaginat.

Dacă aș avea cu 5% mai multă integritate în viața mea...

Aș spune celorlalți atunci când fac lucruri care mă deranjează.

Nu aș mai cheltui mulți bani.

Aș fi sinceră cu soțul meu în legătură cu prețul hainelor.

Le-aș spune părinților că nu cred în Dumnezeu.

Aș admite că flirtez.

Nu aș fi atât de respingător cu oamenii pe care nu îi plac.

Nu aș râde la glume pe care le consider stupide și vulgare.

Aș depune mai multe eforturi la locul de muncă.

Aș ajuta-o pe soția mea mai mult la treburile gospodărești, așa cum i-am promis.

Le-aș spune clienților adevărul despre produsele pe care le cumpără.

Nu aș spune doar ceea ce vor să audă ceilalți.

Nu mi-aș vinde sufletul doar ca să fiu popular.

Aș spune „nu" atunci când vreau să spun „nu".

Mi-aș asuma responsabilitatea față de oamenii pe care i-am rănit.

Aș face observații.

Mi-aș ține promisiunile.

Nu aș pretinde înțelegere.

Nu aș nega că m-am înfuriat.

Aș face mai multe eforturi ca să fiu corect și să-mi țin promisiunile.

Aș recunoaște că m-au ajutat și alții.

Aș recunoaște în fața copiilor că m-am înșelat.

Nu aș mai lua rechizite de la birou.

Ușurința și viteza cu care oamenii au dat răspunsurile subliniază faptul că aceste probleme sunt oarecum conștientizate, deși există o motivație clară să fie evitate. (Unul dintre motivele pentru care cred că această completare a propozițiilor se dovedește atât de utilă este puterea de a trece peste cele mai multe blocaje și evitări.) O tragedie a multor persoane este că ele subestimează înfiorător de mult costurile respectului de sine și consecințele ipocriziei și lipsei de onestitate. Ei își imaginează că în cel mai rău caz ar putea resimți puțin disconfort, dar spiritul însuși este contaminat.

Cum să faci față sentimentului de vină

Esența sentimentului de vină, indiferent că este de mai mare sau mai mică anvergură, este reproșul moral făcut propriei persoane. Am procedat greșit când exista posibilitatea să procedez altfel. Vina aduce întotdeauna cu sine implicația alegerii și responsabilității, indiferent că suntem sau nu conștienți de ea. Din acest motiv, este imperios necesar să știm ce stă și ce nu stă în puterea noastră – ce este și ce nu este o lipsă de integritate. Altfel, există riscul să acceptăm în mod greșit sentimentul de vină, fără să fie cazul.

> *Ideea păcatului originar este prin natura lui împotriva respectului de sine.*

De exemplu, să presupunem că cineva pe care îl iubim – soțul, soția, un copil – este ucis într-un accident. Chiar dacă știm că acel gând este irațional, probabil că ne spunem: „Poate aș fi putut preveni cumva accidentul". Probabil că vina este alimentată în parte de regretul că am făcut sau nu am făcut ceva anume atunci când trăia persoana respectivă. În cazul unui deces care pare fără sens, de exemplu atunci când o persoană este lovită de un conducător auto neatent sau moare în urma unei operații minore, cel care a supraviețuit se poate confrunta cu sentimentul că nu mai deține controlul și că este la cheremul unui eveniment care nu are o semnificație rațională. Atunci autoînvinuirea sau reproșurile făcute propriei persoane pot diminua suferința, dar și sentimentul de neputință. Supraviețuitorul se gândește: „Dacă aș fi făcut asta și asta diferit, acest accident teribil nu ar fi avut loc." Astfel, vina poate servi dorinței de eficiență, oferind *iluzia* de eficiență. Vedem același principiu la copiii care se învinuiesc pe ei de comportamentul greșit al părinților. „Dacă aș fi fost cuminte, poate tata nu ar fi lovit-o pe mama." „Dacă aș fi fost cuminte, mama nu s-ar fi îmbătat, iar casa nu ar fi luat foc." Această problemă este analizată în lucrarea *Honoring the Self*.

Protejarea respectului de sine presupune o înțelegere clară a limitelor responsabilității personale. Unde nu există putere, nu există nici responsabilitate, și unde nu există responsabilitate, nu există nici reproșuri personale. Regrete, da; vină, nu.

Ideea păcatului originar – a vinei în care nu exista posibilitatea adoptării unei atitudini inocente, nu exista libertatea alegerii, nu existau alternative disponibile – este împotriva respectului de sine, prin natura lui. Noțiunea exactă de vină fără puterea voinței sau responsabilitate este un asalt asupra rațiunii, dar și asupra moralității.

Să ne gândim la vină și la modul în care poate fi anihilată în situații în care suntem noi *personal* responsabili. În general vorbind, sunt necesari cinci pași pentru a restabili sentimentul cuiva de integritate într-o anumită situație.

1. Trebuie să fim conștienți de faptul că noi suntem cei care întreprindem o anumită acțiune. Trebuie să ne confruntăm și să acceptăm întreaga realitate legată de ceea ce am făcut, fără a ne eschiva sau a evita problema. Conștientizăm, acceptăm, ne asumăm responsabilitatea.
2. Încercăm să înțelegem de ce am făcut ceea ce am făcut. Facem un anumit lucru din compasiune (așa cum am discutat în capitolul referitor la acceptarea propriei persoane), dar fără eschivări evazive.
3. Dacă sunt implicate și alte persoane, și de cele mai multe ori sunt, recunoaștem explicit în fața persoanelor respective răul pe care l-am făcut. Înțelegem consecințele comportamentului nostru. Recunoaștem că au fost afectate. Înțelegem sentimentele acestora.
4. Întreprindem orice este posibil pentru a repara sau a diminua răul pe care l-am făcut.
5. Ne luăm angajamentul ferm să ne purtăm diferit pe viitor.

Fără acești pași putem continua să ne simțim vinovați în legătură cu un comportament greșit, chiar dacă s-a întâmplat cu mai mulți ani în urmă, chiar dacă psihoterapeutul nostru ne-a spus că toată lumea face greșeli, chiar dacă persoana rănită ne-a iertat. Nici unul dintre aceste elemente nu este suficient; respectul de sine rămâne nesatisfăcut.

Câteodată încercăm să ne corijăm fără să analizăm puțin ceea ce am făcut. Sau continuăm să spunem: „Îmi pare rău". Sau nu încercăm să fim drăguți cu persoana pe care am rănit-o și nu îi explicăm clar greșeala. Sau ignorăm faptul că există acțiuni specifice pe care le putem adopta pentru a diminua răul pe care l-am cauzat. Câteodată, desigur, nu există nici o posibilitate de a repara ceea ce s-a întâmplat și trebuie să acceptăm și să ne împăcăm cu acest lucru; nu mai putem face nimic. Dar dacă facem ceea ce este posibil și adecvat, vina tinde să se diminueze.

Când vina este o consecință a lipsei de integritate, nimic altceva în afară de adoptarea integrității nu poate rezolva situația.

Dacă valorile noastre nu sunt unele raționale?

Deși este suficient de ușor să recunoști la un nivel elementar relația dintre respectul de sine și integritate, problema respectării propriilor standarde nu este întotdeauna foarte simplă. Dacă standardele noastre sunt iraționale sau greșite?

Putem accepta sau prelua un cod de valori care acționează violent asupra naturii și nevoilor. De exemplu, anumite învățături religioase condamnă implicit sau explicit sexul, plăcerea, trupul, ambiția, succesul material, condamnă (din punct de vedere al tuturor scopurilor practice) bucuria vieții pe pământ. În cazul în care copiii sunt îndoctrinați cu aceste învățături, ce va însemna pentru ei adoptarea integrității în viață? Unele elemente specifice ipocriziei pot fi cele care să-i conducă în viață.

> *Dacă observăm că respectarea propriilor standarde pare să ne conducă către autodistrugere, a venit momentul să punem sub semnul îndoielii aceste standarde.*

Dacă observăm că respectarea propriilor standarde pare să ne conducă către autodistrugere, a venit momentul să punem sub semnul îndoielii aceste standarde, și nu să încetăm să ne dorim integritatea. Trebuie să avem curajul să punem sub semnul întrebării unele dintre cele mai profunde convingeri legate de ceea ce am fost învățați să credem că e bine. Faptul că acest curaj este necesar devine evident din continuarea acestor propoziții, auzite frecvent în ședințele mele de psihoterapie. Orice psihoterapeut dispus să experimenteze aceste aspecte poate descoperi cât de des întâlnite sunt aceste completări ale propoziției.

La gândul că nu voi adopta valorile părinților mei...

Sunt înspăimântat.

Mă simt pierdut.

Mă simt un proscris.

Nu mai aparțin familiei mele.

Mă simt singur.

Trebuie să gândesc singur.

Trebuie să mă bazez pe modul meu de a gândi.

Ce m-aș face atunci?

Aș pierde dragostea din partea părinților mei.

Ar trebui să mă maturizez.

Dacă ar trebui să mă gândesc singur la valorile după care aș vrea să trăiesc...

Mama ar face un atac de cord.

Aș fi liber.

Ar trebui să le spun părinților că se înșală în legătură cu mai multe lucruri.

Așa fac adulții?

Aș avea nevoie de mult tupeu.

Nu aș fi arogant?

Ar trebui să fiu pe propriile picioare.

Nu mai pot fi la nesfârșit fetița tatei.

Iată, în continuare, câteva exemple de confuzie și conflict legate de ceea ce poate însemna adoptarea integrității în viața de zi cu zi.

Femei care se confruntă cu dilemele morale ridicate de interzicerea de către Biserica Catolică a dispozitivelor de control al nașterii și avort.

Angajații din agențiile guvernamentale care, îngroziți de amploarea corupției birocratice în rândul colegilor și superiorilor, se simt prinși la mijloc, între noțiunea de patriotism și bun cetățean, pe de o parte, și conștiința individuală, pe de altă parte.

Oamenii de afaceri sârguincioși și ambițioși, care la începutul carierei au fost încurajați să fie productivi și dedicați, dar care, când într-un final au avut succes, se confruntă cu preceptul biblic care spune că e mai ușor pentru o cămilă să intre în urechea acului decât pentru un om de afaceri să ajungă în rai.

Femei care cred că punctul de vedere tradițional, cel al femeii care trebuie să servească bărbatul, este o modalitate de anihilare.

Tineri bărbați care se confruntă cu dilema de a îndeplini sau de a ignora serviciul militar.

Foști preoți neîncântați de instituțiile religioase cărora le-au dăruit credința și care încearcă să-și definească propriile valori în afara contextului tradițional pe care nu îl mai pot accepta.

Rabini sau foști rabini care au aceeași problemă.

Persoane tinere care neagă valorile părinților și nu știu ce alte valori să încerce în schimb.

În asemenea conflicte, vedem cât de esențiale sunt celelalte practici pentru ideea de integritate, cum ar fi o viață conștientă și plină de autoresponsabilitate. Nu putem adopta integritatea dacă trăim într-un vid intelectual.

Pentru a rezolva oricare dintre conflictele menționate mai sus sau nenumărate alte conflicte asemănătoare, trebuie regândite cele mai profunde valori, angajamente și priorități – sau probabil abordarea lor pentru prima dată în viață – persoana respectivă trebuind să fie dispusă, dacă este cazul, să pună sub semnul îndoielii toate autoritățile.

> ***Unul dintre cele mai pozitive aspecte ale mișcării feminine este insistența cu care femeile gândesc pentru ele însele, în legătură cu ceea ce sunt și ce anume își doresc. Dar bărbații trebuie să învețe acest tip de gândire independentă, la fel de mult ca și femeile.***

Una dintre zonele în care integritatea și o viață conștientă se intersectează este nevoia de a reflecta la valorile pe care le-am învățat, ipotezele împărtășite cu familia și cultura noastră, rolurile care ne-au fost atribuite – și de a ne întreba dacă se potrivesc propriilor noastre percepții și înțelegeri sau dacă contrazic ceea ce există mai profund și mai bun în noi, și anume ceea ce numim câteodată „adevărata noastră natură". Unul dintre cele mai pozitive aspecte ale mișcării feminine, așa cum am putut vedea, este insistența cu care femeile gândesc pentru ele însele, în legătură cu ceea ce sunt, ce este posibil și adecvat pentru ele, și ce anume își doresc. Dar bărbații trebuie să învețe acest tip de gândire independentă, la fel de mult ca și femeile. Una dintre pedepsele pentru lipsa unei vieți conștiente – în cazul ambelor sexe – este aceea a unei vieți lipsite de recompense, fără satisfacții, care nu este niciodată aleasă sau analizată de către persoanele implicate.

Urmărirea propriei fericiri

Discutând într-o întrunire complexitatea luării unor decizii morale, am fost întrebat ce cred despre sfatul lui Joseph Campbell, acela de a-ți urmări propria fericire. Credeam eu că este adecvat din punct de vedere etic? Am răspuns că, deși îmi plăcea ceea ce credeam eu că este intenția fundamentală a lui Campbell, declarația lui putea fi periculoasă dacă era scoasă din contextul rațional. Am sugerat această modificare (dacă ar fi trebuit să-mi condensez ideile mele despre moralitate într-o singură propoziție): „Trăiește conștient – asumă-ți responsabilitatea pentru propriile alegeri și acțiuni, respectă drepturile celorlalți și urmează-ți propria fericire." Am adăugat că, drept sfat moral, îmi place următorul proverb spaniol: „Ia ceea ce vrei", spune Dumnezeu, „și plătește pentru asta". Dar cu siguranță că aceste decizii morale complexe nu pot fi luate pur și simplu pe baza unor declarații ca acestea, indiferent cât de utile ar fi la un moment dat. O viață plină de moralitate presupune o reflecție serioasă.

Exemple

Philip este prieten apropiat cu un actor faimos. Este confidentul actorului. Ascultă cu atenție ceea ce îi spune prietenul său – câteodată chiar și în toiul nopții – și discută ore întregi despre necazurile personale și profesionale ale acestuia. Sentimentele lui Philip de valorizare a propriei persoane sunt hrănite de intimitatea pe care acest bărbat renumit o împărtășește cu el. Când se întâlnește cu ceilalți prieteni ai lui, Philip nu se poate abține să nu facă din când în când câteva remarci din care să reiasă acea legătură apropiată. „Știu milioane de femei care îl adoră, dar ați fi surprinși să vedeți cât de nesigur e. Se întreabă adesea: «Mă vor pe mine sau faima mea?». E mereu sentimentul acela că este un impostor. Nu-i așa că-i trist? Este o persoană așa minunată...". „Câteodată – dar desigur, este confidențial, nu poate să aibă erecție." Philip insistă că-și iubește prietenul și că îi este complet loial. Ce își spune el însuși, la trei dimineața, despre trădarea generată de dorința arzătoare de a avea un statut în ochii celorlalți prieteni? Observă el că fiecare dintre aceste trădări mai degrabă îi diminuează decât să-i mărească respectul de sine? Face vreo legătură?

Sally este membrul unui cenaclu la ale cărui întruniri lunare participă cu foarte mare entuziasm. Ele îi sprijină acesteia dorința de a se pune la curent cu viața culturală. Președinta cenaclului este o persoană inteligentă, extrem de carismatică, pe care o admiră toată lumea. Multe dintre femei se simt mândre când le împărtășește evaluările sale literare. Vor să fie „de partea lor", deoarece le mărește senzația de valoare personală. Într-o zi, președinta s-a certat cu o membră a cenaclului, o persoană care fusese prietenă bună cu Sally ani de zile. Nimeni nu știa de ce s-au ciondănit. Președinta cenaclului nu a vrut să discute despre asta decât în termeni foarte generali. Dar a făcut astfel încât toate membrele cenaclului să știe că acea persoană, care nu mai venea la întruniri, era *persona non grata*. Acum, nimeni nu mai voia să fie văzut în timp ce stătea de vorbă cu ea. Când femeia respectivă i-a telefonat lui Sally, dornică să-și spună punctul de vedere asupra conflictului, Sally a găsit o scuză ca să nu stea de vorbă. Se temea că dacă aude poziția prietenei și ar crede ceea ce spune, ar intra într-un conflict imposibil. Nu dorea să-și strice relația cu celelalte membre ale cenaclului și cu președinta. Nu i-a mai telefonat înapoi prietenei. A început să creadă din ce în ce mai tare că prietena ei fusese vinovată. În curând a avut propriile nemulțumiri, despre care nu mai vorbise niciodată înainte. Recompensa pe care o primea era zâmbetul de aprobare al președintei și intimitatea ulterioară din ce în ce mai mare. Era conștientă de recompense, dar și de costuri: diminuarea respectului de sine.

Până în momentul în care compania sa de electronice a început să aibă de suferit de pe urma concurenței străine, Irving fusese întotdeauna partizanul comerțului liber. Îi disprețuia pe oamenii de afaceri care cereau ajutor guvernamental care să le acorde privilegii speciale, favoruri sau diverse forme de protecție. „Nu este capitalism adevărat", spunea el, pe bună dreptate. Acum era înspăimântat; știa că produsele sale nu sunt la fel de bune precum cele ale competitorilor străini, care lansau pe piață inovații după inovații. A angajat o firmă de relații publice care să-l ajute să scrie

niște discursuri care favorizau restricțiile guvernamentale asupra
importurilor ce îl puneau în pericol. A apelat la o firmă din
Washington care să facă lobby pentru o legislație care l-ar fi protejat.
Când asociații au încercat să-i sublinieze că industriile protejate în
trecut aveau performanțe slabe, nu i-a luat în seamă. Nu voia să se
gândească la asta; conștiința în acest domeniu devenise iritantă.
„Aici e diferit", spunea el, fără să explice cum și în ce fel. Când i
s-a spus că oamenii ar trebui să fie liberi să cumpere orice produs
disponibil, în schimbul unei sume de bani, a răspuns ireverențios
și nerelevant: „Capitalismul trebuie temperat de grija pentru
bunurile comune". Când a fost provocat cu observația că el însuși
cumpără produse străine dacă sunt mai bune decât cele fabricate
în țară, a răspuns: „Nu am dreptul să cumpăr ce e mai bun pe banii
mei?". Când a fost invitat să țină discursul de deschidere la
universitatea pe care o absolvise, și-a ales ca temă „integritatea".

Un exemplu personal

Am spus că deciziile morale nu sunt întotdeauna ușoare și câteodată, corect sau greșit, experimentăm alegerile ca pe niște aspecte extrem de complexe și de dificile.

În urmă cu mai mulți ani, eram căsătorit cu o femeie de care mă simțeam foarte atașat, dar pe care nu o mai iubeam; povestea mea cu Ayn Rand se ofilise, dar nu se terminase oficial. Ambele relații rămăseseră nerezolvate într-un mod dureros, moment în care m-am îndrăgostit nebunește de o a treia femeie, cu care voiam să mă căsătoresc ulterior: Patrecia, care a murit la vârsta de treizeci și șapte de ani. Pentru o lungă perioadă de timp, mintea mea a fost un haos de sentimente de loialitate care intrau în conflict și m-am descurcat foarte greu. Nu i-am spus adevărul nici soției mele, nici lui Ayn până când nu am fost pregătit să o fac – fără motiv. „Motivele" nu alterează faptele.

Minciunile nu funcționează.

A durat mult timp, dar la final am ajuns la concluzia că adevărul
trebuie să fie spus și că, prin amânare, doar am îngreunat consecințele
pentru toată lumea implicată. Nu reușisem să protejez pe nimeni, și cel
mai puțin pe mine. Deși o parte din motivele mele a fost să îi apăr pe

ceilalți, le-am produs o durere și mai mare, pe care altfel nu ar fi trăit-o. Dacă o parte dintre motivele mele a fost să mă protejez pe mine și respectul meu față de mine, evitând conflictul dintre valorile mele și loialitate, respectul meu față de mine a avut de suferit. Minciunile nu funcționează.

Completarea propozițiilor pentru a facilita adoptarea integrității

Dacă ne analizăm viețile, putem observa că adoptarea integrității prezintă câteva inconsistențe. Există zone în care o adoptăm mai mult și zone în care o adoptăm mai puțin. În loc să trecem cu vederea acest aspect, ar fi mai util să-l analizăm. Este bine să ne întrebăm: Ce stă în calea adoptării integrității în fiecare zonă a vieții mele? Ce s-ar întâmpla dacă m-aș ghida tot timpul după valorile mele?

Iată câteva începuturi de propoziții care ar putea ajuta procesul de explorare:

Pentru mine, integritatea înseamnă...
Dacă mă gândesc la zonele unde mi se pare dificil să adopt în totalitate integritatea...
Dacă aș conștientiza mai mult care sunt zonele unde îmi e greu să adopt complet integritatea...
Dacă aș avea cu 5% mai multă integritate în viața mea...
Dacă aș avea cu 5% mai multă integritate în viața mea profesională...
Dacă aș avea cu 5% mai multă integritate în relațiile mele...
Dacă rămân loial valorilor în care cred cu adevărat...
Dacă refuz să trăiesc după valori pe care nu le respect...
Dacă tratez respectul de sine ca o maximă prioritate...

O sugestie: lucrează cu primele patru propoziții în prima săptămână și cu ultimele patru în a doua săptămână. În weekenduri, lucrează cu propoziția: **Dacă tot ceea ce am scris este adevărat, m-ar ajuta dacă aș....** Dacă alegi să aduci mai multă conștientizare în viața ta, poți descoperi că o viață plină de mai multă integritate devine din ce în ce mai realizabilă.

O aplicație practică

„Crezi că umflarea exagerată a contului meu de cheltuieli este un lucru chiar atât de rău?", m-a întrebat un pacient. „Toată lumea face asta."

„Îmi imaginez", i-am spus, „că trebuie să te deranjeze ceva în legătură cu asta, pentru că altfel nu ai fi deschis acest subiect."

„Am făcut exercițiul cu începutul de frază, «Dacă aș avea cu 5% mai multă integritate în viața mea...», iar a doua zi, când am început să-mi fac niște calcule cu articolele cumpărate, nu știu..., nu m-am simțit confortabil, m-am simțit chiar aiurea."

„Minciuna te face să te simți prost", am remarcat eu.

„Da, așa că l-am completat corect, dar apoi, mai târziu, m-am întrebat dacă nu am fost un fraier."

„Te-ai întrebat de ce să fii îngrijorat în legătură cu integritatea ta dacă ceilalți nu sunt?"

„La naiba, nu, dacă m-aș fi gândit așa...,", mi-a spus el, rămânând pe gânduri.

„Ce anume?"

„Ceea ce mi-ai spus este de fapt exact, nu-i așa?"

„Și dacă e așa, apare întrebarea firească: să întrebăm ce anume înseamnă comportament acceptabil?"

„Dar cred că a minți în legătură cu cheltuielile mele nu e un lucru bun", mi-a spus aproape perplex.

„Atunci ce e cu întrebarea...?"

„Când fac ceva care cred că este greșit, îmi rămâne, știi tu, un gust amar."

„Mă întreb ce politică vei adopta în viitor."

„Mă simt mai bine când sunt sincer."

„Spui, de fapt, că, din punct de vedere al respectului de sine, onestitatea este cea mai bună politică?"

„Așa se pare."

„Cred că este o observație foarte importantă."

Păstrarea integrității într-o lume coruptă

Într-o lume în care ne considerăm responsabili față de acțiunile noastre și alții ne consideră la fel, adoptarea integrității este mai simplă decât într-o lume în care principiul responsabilității personale este absent. O cultură a responsabilității are tendința să sprijine aspirațiile noastre morale.

> *Provocarea pentru oamenii din zilele noastre*
> *este de a menține standarde personale înalte,*
> *în condițiile în care există senzația că toți*
> *ceilalți trăiesc într-o cloacă morală.*

Dacă trăim într-o lume în care partenerii de afaceri, șefii de corporații, oamenii politici, liderii religioși și alte personalități publice au ei înșiși niște standarde foarte înalte de moralitate, este mult mai ușor pentru o persoană obișnuită să abordeze integritatea decât într-o societate în care corupția, cinismul și imoralitatea reprezintă normele. În acest tip de societate este posibil ca o persoană să simtă că cerința de integritate personală este inutilă și nerealistă – în afară de situația în care este o persoană extrem de independentă și autonomă.

Provocarea pentru oamenii din zilele noastre este de a menține standarde personale înalte, în condițiile în care există senzația că toți ceilalți trăiesc într-o cloacă morală. Temelia unei astfel de senzații poate fi găsită în comportamentul persoanelor publice, în oroarea evenimentelor care se petrec în lumea întreagă, dar și în așa-zisa artă și divertisment, care promovează depravarea, cruzimea și violența. Toate contribuie la îngreunarea adoptării integrității personale, care începe să fie considerată un act izolat și de eroism.

Dacă integritatea este o sursă a respectului de sine, atunci este și o *expresie* a respectului de sine, astăzi mai mult ca oricând.

Principiul cauzalității reciproce

Într-adevăr, acest aspect ne conduce la o întrebare importantă. Referitor la toți cei șase stâlpi ai încrederii în sine, ne putem pune următoarea întrebare: „Pentru a-i adopta, persoana respectivă nu trebuie să aibă respect de sine? Atunci cum pot fi ei fundamentul respectului de sine?"

Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să prezint ceea ce eu numesc *principiul cauzalității reciproce*. Prin asta vreau să spun că acele comportamente care generează un respect crescut față de sine sunt și expresia unui respect puternic față de sine. Un trai conștient este atât cauza, cât și efectul auto-eficienței și respectului de sine. Este valabil și pentru acceptarea propriei persoane, asumarea propriei responsabilități și alte practici pe care le-am descris.

Cu cât am o viață mai conștientă, cu atât am mai multă încredere în mintea mea și îmi respect valoarea; și dacă am încredere în mintea mea și îmi respect valoarea, mi se pare firesc să am o viață bazată pe conștiință. Cu cât sunt mai integru, cu atât am un respect mai mare față de mine; și dacă mă respect pe mine, mi se pare firesc să fiu integru.

Un alt aspect important al dinamicii implicate aici este că practicarea acestor virtuți de-a lungul timpului are tendința de a alimenta nevoia de a le avea. Dacă în mod obișnuit acționez în cunoștință de cauză, lipsa conștientizării mă va face să mă simt neconfortabil. Mă va ajuta să risipesc norii din viața mea. Dacă asumarea propriei responsabilități este o a doua natură a mea, pasivitatea și dependența mi se vor părea rușinoase. Va conduce la presiunea internă de a redobândi controlul asupra existenței, posibil doar prin autonomie. Dacă aș fi fost în mod constant integru, aș fi experimentat lipsa de onestitate care m-ar fi deranjat și aș fi simțit nevoia de a rezolva problema și de a restabili sensul interior al curățeniei morale.

Odată ce înțelegem practicile pe care le-am descris, avem puterea (cel puțin într-o anumită măsură) să le alegem. Puterea de a le alege este, de fapt, puterea de a ne mări nivelul de respect față de sine, indiferent de punctul din care începem și oricât de dificil ar fi proiectul în etapele sale inițiale.

O analogie cu exercițiul fizic poate fi folositoare. Dacă suntem într-o stare fizică proastă, exercițiile sunt, de obicei, dificile; pe măsură ce condiția noastră fizică se îmbunătățește, exercițiile devin din ce în ce mai ușoare și mai plăcute. Începem de unde suntem – și ne consolidăm puterea începând de acolo. Creșterea respectului de sine urmează același principiu.

Aceste practici sunt ideale pentru a ne ghida. Și (nu exagerez cu nimic) nu trebuie să fie adoptate 100% tot timpul pentru a avea un efect benefic asupra noastră. Micile îmbunătățiri fac diferența.

Cititorului i se poate părea, în cazul în care citește această listă de practici ce vizează respectul de sine, că se aseamănă cu un cod etic – cel puțin parțial. Este adevărat. Virtuțile pe care respectul de sine le presupune sunt și cele pe care viața le cere de la noi.

Practica integrității personale este cel de-al șaselea stâlp al încrederii în sine.

12

Filosofia respectului de sine

În măsura în care cele şase practici sunt integrate în viaţa noastră de zi cu zi, respectul de sine este sprijinit şi consolidat. În condiţiile în care cele şase practici nu sunt integrate, respectul de sine este subminat. Aceasta este ideea principală din Partea a II-a a cărţii până acum. Dar ce se întâmplă cu ideile, premisele şi convingerile unei persoane? Doar practica este cea care contează sau convingerile joacă şi ele un rol important în susţinerea respectului de sine?

Răspunsul este că aceste convingeri sunt importante, deoarece sunt bazate pe emoţii şi acţiuni (practici). Ele reprezintă un factor crucial în dezvoltarea respectului de sine al unei persoane. Ce gândesc oamenii, ce cred ei, ce îşi spun ei înşişi, influenţele pe care le simt şi ceea ce fac. În schimb, experimentează ceea ce simt şi ceea ce fac, înţelegând semnificaţia acestor lucruri.

Partea a II-a a cărţii începe cu un capitol intitulat „Concentrarea pe acţiune”. Acţiunea are ultimul cuvânt, în sensul că nici una dintre valori nu poate fi realizată sau susţinută fără ea. Convingerile aflate într-un vid, convingerile fără acţiune nu înseamnă nimic. De vreme ce convingerile afectează acţiunile şi au implicaţii asupra acestora, trebuie să le analizăm pe fiecare în parte.

Există convingeri care conduc la practicile pe care le-am descris, după cum există convingeri care ne îndepărtează de ele. Când vorbim despre convingeri, în acest context, mă gândesc la cele care sunt adânc înrădăcinate în fiinţa noastră. Nu mă gândesc la noţiunile nesemnificative sau la ideile pe care ni le spunem noi înşine în speranţa că vor duce la motivaţia dorită. Mă refer la premisele care au puterea de a evoca emoţiile şi de a stimula sau ghida comportamentul.

Nu suntem întotdeauna pe deplin conştienţi de convingerile noastre. Se poate ca ele să nu existe în mintea noastră ca propoziţii explicite. Pot fi atât de înrădăcinate în modul nostru de gândire încât cu greu suntem conştienţi de ele (putând exista posibilitatea să nu fim conştienţi deloc). Cu toate acestea, ele stau, cu siguranţă, în spatele acţiunilor noastre.

Ne putem gândi la aceste idei ca fiind „filosofia respectului de sine” – un set de premise interrelaţionate care inspiră comportamentele ce conduc la un puternic sentiment de eficienţă şi valoare. Putem vedea în ele şi o explicaţie, într-o formă abia schiţată, a filosofiei care a condus la apariţia acestei cărţi.

Am împărţit convingerile referitoare la respectul de sine în două categorii: convingeri despre sine şi convingeri despre realitate. În fiecare dintre cazuri, relevanţa ideii de respect de sine este evidentă.

Convingeri despre sine care sprijină respectul de sine

Generale

Am dreptul să exist.

Sunt o mare valoare pentru mine.

Am dreptul să-mi onorez nevoile şi dorinţele, să le tratez ca fiind importante.

Nu mă aflu aici, pe pământ, ca să îndeplinesc aşteptările altcuiva; viaţa mea îmi aparţine. (Şi este valabil pentru orice altă fiinţă umană. Fiecare persoană este stăpânul propriei vieţi; nimeni nu se află aici, pe pământ, ca să trăiască după aşteptările mele.)

Nu mă consider proprietatea nimănui şi nu consider că o altă persoană este proprietatea mea.

Pot fi iubit.

Sunt de admirat.

De obicei sunt plăcut şi respectat de oamenii pe care îi plac şi îi respect.

Trebuie să îi tratez pe ceilalţi cu respect şi corectitudine, iar ceilalţi trebuie să mă trateze cu respect şi corectitudine.

Merit să fiu tratat cu atenţie şi respect de toţi ceilalţi.

Dacă toţi ceilalţi nu mă tratează cu respect şi atenţie, este o problemă de-a lor, nu de-a mea. Este o reflectare a mea doar în cazul în care consider că tratamentul lor este corect.

Dacă o persoană pe care o plac nu reacţionează şi ea la fel, poate fi dezamăgitor sau chiar dureros, dar nu este o reflectare a valorii mele personale.

Nici o altă persoană sau grup nu are puterea de a determina ce părere am eu despre mine sau cum mă simt eu cu mine.

Am încredere în mintea mea.

Văd ceea ce văd şi ştiu ceea ce ştiu.

Mi-e mult mai util să ştiu ceea ce este adevărat decât să par corect cu orice preţ.

Dacă perseverez, pot înţelege lucrurile pe care trebuie să le înţeleg.

Nici o altă persoană sau grup nu are puterea de a determina ce părere am eu despre mine sau cum mă simt eu cu mine.

Dacă perseverez şi dacă scopurile mele sunt realiste, sunt în stare să le îndeplinesc.

Sunt capabil să fac faţă provocărilor fundamentale ale vieţii.

Merit să fiu fericit.

Îmi sunt suficient. (Nu înseamnă că nu mai am ce să învăţ sau cum să mă dezvolt; înseamnă că am dreptul la acceptarea propriei persoane, aşa cum am discutat anterior.)

Sunt capabil să mă refac după o înfrângere.

Am dreptul să fac greşeli; este una dintre modalităţile prin care pot să învăţ. Nu trebuie să te condamni că ai făcut greşeli.

Nu îmi sacrific raţionamentele, nu pretind că aş avea alte convingeri decât cele reale, doar pentru a câştiga popularitate sau aprobare.

Nu este vorba despre ce anume cred ceilalţi; este vorba despre ceea ce ştiu eu. Ceea ce ştiu este mult mai important pentru mine decât o convingere greşită a altcuiva.

Nimeni nu are dreptul să-mi impună idei sau valori pe care nu le accept, aşa cum nici eu nu am dreptul să le impun celorlalţi ideile şi valorile mele.

Dacă scopurile mele sunt raţionale, merit să am succes în ceea ce întreprind.

Pentru mine, fericirea şi succesul sunt lucruri naturale – ca şi sănătatea – şi nu doar nişte dereglări temporare ale ordinii fireşti a lucrurilor; ca şi în cazul unei boli, dezastrul este dereglarea.

Autodezvoltarea şi auto-realizarea sunt scopuri morale adecvate.

Fericirea şi auto-realizarea mea sunt scopuri nobile.

O viaţă plină de conştiinţă

Cu cât sunt mai conştient de interesele, valorile, nevoile şi scopurile mele, cu atât voi avea o viaţă mai bună.

Este plăcut să-mi pun mintea la contribuţie.

Mi-e mai de folos să îmi corectez greşelile decât să pretind că ele nu există.

Mi-e mai de folos să am nişte valori în mod conştient decât să nu le conştientizez – şi să le analizez, în loc să le consider nişte „axiome" care nu trebuie puse sub semnul întrebării.

Trebuie să fiu atent la tentaţii ca să evit evenimentele neplăcute; trebuie să evit impulsurile necontrolate şi să nu mă las condus de ele.

Dacă înţeleg contextul mai larg în care trăiesc şi acţionez, sunt mult mai eficient; trebuie să înţeleg ce se întâmplă în jurul meu şi în lume.

Pentru a rămâne eficient, trebuie să continui să dobândesc noi cunoştinţe; nevoia de a învăţa trebuie să fie un mod de viaţă.

Cu cât mă cunosc şi mă înţeleg mai bine pe mine, cu atât pot avea o viaţă mai bună. Autoanalizarea este o condiţie obligatorie a unei existenţe împlinite.

Acceptarea propriei persoane

La cel mai fundamental nivel, trăiesc pentru mine.

La cel mai fundamental nivel, mă accept pe mine.

Accept modul meu de gândire, chiar dacă nu pot să-l susţin prin nimic şi nu aş alege să acţionez conform lui; nu l-aş nega şi nici nu aş renunţa la el.

Pot să-mi accept sentimentele şi emoţiile fără să caut aprobare şi sprijin şi fără să mă las controlat de ele; nu le-aş nega şi nici nu aş renunţa la ele.

Pot să accept că am făcut ceea ce am făcut, chiar dacă regret sau mă condamn. Nu voi nega şi nici nu mă voi dezice de comportamentul meu.

Accept că ceea ce spun, fac sau simt. Acesta este modul meu de exprimare, cel puţin în momentul în care respectivul eveniment are loc. Nu sunt legat de gânduri, sentimente sau acţiuni pe care nu le pot sancţiona, dar nici nu neg realitatea şi nici nu pretind că nu-mi aparţin.

Accept realitatea problemelor mele, dar acestea nu mă definesc. Problemele mele nu reprezintă esenţa mea. Teama, durerea, confuzia sau greşelile nu sunt caracteristicile mele.

La cel mai fundamental nivel trăiesc pentru mine.

Asumarea propriei responsabilități

Sunt responsabil de existența mea.

Sunt responsabil pentru îndeplinirea dorințelor mele.

Sunt responsabil pentru alegerile și acțiunile mele.

Sunt responsabil pentru nivelul de conștientizare pe care îl adopt în viața mea profesională și în celelalte activități.

Sunt responsabil pentru nivelul de conștientizare pe care îl adopt în viața mea personală.

Sunt responsabil pentru comportamentul meu față de ceilalți – colegi, parteneri, clienți, soție, copii, prieteni.

Sunt responsabil pentru modul în care îmi organizez timpul.

Sunt responsabil pentru calitatea modului în care comunic.

Sunt responsabil pentru fericirea mea personală.

Sunt responsabil pentru alegerea sau acceptarea valorilor conform cărora trăiesc.

Sunt responsabil pentru creșterea respectului meu față de propria persoană; nimeni altcineva nu-mi poate mări respectul față de mine.

În ultimul rând, îmi accept singurătatea. Accept faptul că nimeni nu-mi poate modifica viața în bine și nimeni nu mă poate salva; nimeni nu îmi poate da înapoi copilăria sau să mă salveze de consecințele alegerilor sau acțiunilor mele. În problemele specifice, ceilalți mă pot ajuta, dar nimeni nu-și poate asuma responsabilitatea principală pentru existența mea. Așa cum nimeni altcineva nu poate respira pentru mine, nimeni nu îmi poate îndeplini celelalte funcții existențiale de bază, cum ar fi dobândirea experienței, eficiența sau respectul de sine.

Nevoia de asumarea a propriei responsabilități este firească; nu o văd ca pe o tragedie.

Încrederea în sine

În general, mi se pare potrivit să-mi exprim gândurile, convingerile și sentimentele, în afară de situațiile în care este mai bine să nu o fac.

Am dreptul să mă exprim în moduri potrivite, în contextele potrivite.

Am dreptul să-mi susțin convingerile.

Am dreptul să consider că valorile și sentimentele mele sunt importante.

Este bine ca toți ceilalți să vadă și să știe ceea ce sunt.

O viață plină de scopuri

Doar eu pot alege corect scopurile și țelurile pentru care trăiesc. Nimeni nu-mi poate spune în mod adecvat cum să trăiesc.

Dacă vreau să am succes, trebuie să învăț cum să-mi îndeplinesc scopurile și țelurile. Trebuie să-mi dezvolt și să-mi implementez un plan de acțiune.

Dacă vreau să am succes, trebuie să acord atenție rezultatelor propriilor mele acțiuni.

Este util să verific care este realitatea – să caut informații și reacții care se potrivesc cu acțiunile, convingerile și scopurile mele.

Trebuie să mă disciplinez, dar să nu consider că acest demers este un sacrificiu, ci o condiție firească de a putea să-mi îndeplinesc dorințele.

Integritatea personală

Trebuie să pun în practică ceea ce spun.

Trebuie să-mi țin promisiunile.

Trebuie să-mi onorez angajamentele.

Trebuie să mă comport cu ceilalți corect, drept, cu bunăvoință și compasiune.

Trebuie să mă lupt pentru consecvența morală.

> ***Respectul meu față de mine este mai valoros decât orice altă recompensă pe termen scurt provenită în urma unei trădări.***

Trebuie să mă străduiesc ca viața mea să fie o reflectare a viziunii mele interioare a binelui.

Respectul meu față de mine este mai valoros decât orice altă recompensă pe termen scurt provenită în urma unei trădări.

Convingeri despre realitatea care sprijină respectul de sine

Ce este, este; un fapt este un fapt.

Faptul că ai ales să nu vezi nimic în jurul tău nu face ca irealul să devină real sau realul să devină ireal.

Respectul pentru fapte, așa cum s-au întâmplat în realitate (așa cum le înțeleg eu), are rezultate mult mai satisfăcătoare decât negarea realității.

Supraviețuirea și bunăstarea depind de adoptarea adecvată a conștientizării. Evitarea asumării responsabilității nu este indicată.

În principiu, conştientizarea este de bază; cunoaşterea poate fi dobândită; realitatea poate fi cunoscută.

Valorile care alimentează şi sprijină viaţa şi realizările unei persoane pe pământ sunt superioare valorilor care le pun în pericol sau le ameninţă.

Fiinţele umane sunt sortite pieirii şi trebuie tratate ca atare. O fiinţă umană nu aparţine nici familiei, nici comunităţii, nici bisericii, nici statului, nici societăţii, nici lumii. O fiinţă umană nu este o proprietate.

Toate asocierile unei fiinţe adulte ar trebui făcute la alegere.

Nu trebuie să te sacrifici pentru alţii, şi nici alţii pentru tine; trebuie să renunţăm la ideea de sacrificiu uman ca ideal moral.

Relaţiile bazate pe un schimb de valori sunt superioare celor bazate pe sacrificiul unei persoane pentru alta.

O lume în care ne credem pe noi înşine şi unul pe altul ca fiind importanţi în alegerile pe care le facem este mai bună decât o lume în care nu există această idee.

O negare a responsabilităţii personale nu este utilă pentru respectul de sine, cel puţin pentru persoanele care fac acest lucru.

Morala, înţeleasă din punct de vedere raţional, este practică.

Comentarii

Faptul că eşti de acord cu această idee nu înseamnă că ea se suprapune perfect cu sistemul de convingeri al vorbitorului. Aşa cum am mai spus, ideile sunt considerate convingeri în sensul în care am discutat aici doar dacă din experienţă au fost verificate.

Această listă de convingeri nu este exhaustivă. Probabil că mai există şi altele care sunt reprezentative pentru respectul de sine. Cele pe care le-am menţionat sunt cele despre care ştiu sigur că sprijină cei şase stâlpi ai încrederii în sine. În măsura în care ele sunt experimentate, au tendinţa să conducă la conştientizare, acceptarea propriei persoane, acceptarea propriei responsabilităţi, încrederea în sine, stabilirea de scopuri şi integritate.

Cred că este evident că eu consider aceste convingeri ca fiind garantate din punct de vedere raţional. Nu le consider „postulate". Dar deoarece nu sunt pregătit din acest punct de vedere să iau apărarea în mod riguros fiecăreia dintre ele, voi observa pur şi simplu că ele reprezintă puternice elemente de motivare pentru acele tipuri de acţiuni

care sprijină starea de bine psihologică. Dacă le analizăm din perspectiva celor şase stâlpi ai încrederii în sine, ele au în mod clar o utilitate funcţională. Ele reprezintă combustibilul respectului de sine.

Un standard al valorii

Aşa cum cei şase stâlpi ai încrederii în sine oferă un cadru de referinţă pentru ceea ce considerăm mai departe a fi convingeri, reprezintă în acelaşi timp şi un standard după care apreciem practicile educaţionale, politicile unei organizaţii, sistemele de valori ale diferitelor culturi şi activităţile psihoterapeuţilor. În fiecare dintre aceste contexte putem întreba: Este această practică, politică, valoare sau activitate educaţională una care sprijină şi încurajează cei şase stâlpi stâlpi ai încrederii în sine sau una care îi descurajează şi îi subminează? Există o probabilitate mai mare să conducă la un respect mai puternic faţă de sine sau dimpotrivă?

Nu vreau să induc ideea că respectul de sine este singurul criteriu după care pot fi judecate problemele. Dar dacă alimentarea respectului de sine este scopul nostru, atunci trebuie să ştim cum va fi afectat respectul de sine de diferitele politici şi învăţăminte.

Practicile şi convingerile pe care le-am discutat aparţin factorilor interni care conduc la respectul de sine; ele există sau sunt generate în funcţie de fiecare persoană. Ne vom îndrepta acum către o analizare a factorilor externi, adică factori care îşi au originea în mediul înconjurător.

Care este rolul şi contribuţia celorlalţi oameni? Care este potenţialul impact al părinţilor, profesorilor, managerilor, psihoterapeuţilor – şi al culturii în care trăim? Acestea sunt întrebări la care vom răspunde în Partea a III-a a cărţii.

A TREIA PARTE

Influenţe externe: tu şi ceilalţi

13

Educarea respectului de sine în cazul unui copil

Scopul adecvat al educației primite de la părinți este să pregătească copilul pentru supraviețuirea independentă ca adult. Un copil își începe viața în condiții de dependență totală. În cazul în care creșterea este una de succes, băiatul și fetița vor evolua de la o ființă dependentă la o ființă umană care se respectă pe sine și care este responsabilă față de sine, capabilă să răspundă la provocările vieții cu entuziasm și competență. Acea ființă se va întreține singură – nu neapărat financiar, cât intelectual și psihologic.

Un copil nou-născut nu are încă sentimentul de identitate personală; nu există conștientizarea ideii de separare, cel puțin nu în sensul diferențierii pe care o conștientizăm când suntem adulți. Evoluția personalității este principala sarcină a unei ființe umane; este și principala provocare cu care se confruntă o ființă umană, deoarece succesul nu este garantat. La orice pas de pe parcurs, procesul poate fi întrerupt, afectat, blocat sau deviat, astfel încât ființa umană este frustrată, împărțită sau alienată la un nivel sau altul de maturitate emoțională sau mentală. Nu este greu să observi că foarte mulți oameni au dat greș undeva pe drumul către dezvoltare. Nu în ultimul rând, așa cum am discutat în lucrarea *Honoring the Self*, scopul central al procesului de maturizare este *evoluția către autonomie*.

Există un vechi și excelent proverb care spune că o educație eficientă din partea părinților presupune să dai copilului rădăcini (să crească) și apoi aripi (să zboare). Siguranța unei temelii ferme – și încrederea în sine că într-o zi poate părăsi această bază. Copiii nu cresc într-un vid. Ei cresc într-un context social. Într-adevăr, cea mai mare parte a problemelor legate de individualizare și autonomie apar atunci când intrăm în conflict cu alte ființe umane. În primele conflicte din copilărie, un copil poate experimenta siguranța și securitatea care îi permit să se dezvolte – sau teroarea și instabilitatea care afectează eul înainte să fie pe deplin format. În conflictele ulterioare, un copil poate experimenta acceptarea sau respectul ori, dimpotrivă, respingerea sau degradarea. Un copil poate experimenta un echilibru adecvat între protecție și libertate sau (1) protejare excesivă, care îl oprește din evoluție sau (2) foarte puțină protecție, ceea ce presupune din partea copiilor niște resurse care se poate să nu existe încă. Asemenea experiențe, dar și altele pe care le vom discuta, contribuie la tipul acela de ego și respect de sine care se dezvoltă de-a lungul timpului.

Evoluția personalității este principala sarcină a unei ființe umane; este și principala provocare cu care se confruntă o ființă umană, deoarece succesul nu este garantat.

Antecedentele respectului de sine

Unele dintre cele mai bune lucrări de psihologie scrise pe tema respectului de sine se referă la zona relațiilor dintre părinți și copii. Un exemplu relevant este studiul lui Stanley Coopersmith, *The Antecedents of Self-Esteem*. Scopul lui Coopersmith a fost să identifice comportamentele parentale descoperite cel mai adesea atunci când copiii care au crescut manifestă un respect puternic față de sine. Aș vrea să analizez puțin esența acestui raport, ca prolog la discuțiile care urmează.

Coopersmith nu a descoperit corelații semnificative între factori precum averea familiei, educație, zona geografică, clasa socială, ocupația tatălui sau prezența permanentă în casă a mamei casnice. A descoperit însă cât de semnificativă este calitatea relației dintre copil și adulții importanți din viața sa.

Mai precis, a descoperit cinci condiții asociate cu un respect crescut față de sine în cazul copiilor:

1. Copilul experimentează o acceptare totală a gândurilor, sentimentelor și valorii propriei persoane.

2. Copilul operează într-un context de limite clar definite și consolidate, care sunt corecte, neopresive și negociabile. Copilului nu i se dă libertate nerestricționată. În consecință, copilul experimentează sentimentul de securitate; acesta reprezintă un fundament clar pentru evaluarea comportamentului său. Ulterior, limitele atrag după sine, în general, standarde mai înalte, dar și încrederea că acel copil va fi capabil să ajungă la ele. De obicei, așa se întâmplă.

3. Copilul experimentează respectul față de demnitatea sa de ființă umană. Părinții nu apelează la violență, umilire sau ridiculizare pentru a controla și manipula. Părinții iau în serios nevoile și dorințele copilului, indiferent că le pot îndeplini sau nu într-o anumită situație. Părinții sunt dispuși să negocieze reguli familiale în care sunt trasate cu atenție niște limite. Cu alte cuvinte, autoritatea, dar nu autoritarismul, este de bază.

Ca expresie a acestei atitudini generale, părinții sunt mai puțin dispuși la disciplina punitivă (și în acest caz există o tendință mai mică de disciplină punitivă) și mult mai dispuși să pună accentul pe recompensarea unui comportament pozitiv. Se concentrează mai degrabă pe ceea ce vor și nu pe ceea ce nu vor – mai degrabă pe aspectele pozitive decât pe cele negative.

Părinții își manifestă interesul față de viața copilului, față de viața sa școlară și socială și sunt deschiși la discuții atunci când și copiii vor.

4. Părinții stabilesc standarde înalte și așteptări mai mari din punct de vedere al comportamentului și performanței. Atitudinea lor nu este una de tipul „lasă că trece". Au atât așteptări morale, cât și așteptări legate de performanță, pe care le comunică într-o manieră respectuoasă, de bunăvoință și non-opresivă; copilul se simte provocat să fie cel mai bun posibil.

5. Părinții au tendința să aibă un nivel ridicat de respect de sine. Ei modelează astfel respectul de sine al copilului. Copilul vede pe viu exemple legate de ceea ce trebuie el să învețe. După ce explică cu atenție asemenea antecedente de respect față de sine, pe care cercetarea lui le poate dezvălui, Coopersmith merge mai departe și observă: „Ar trebui notat că nu există, în principiu, modele parentale de comportament sau atitudini parentale care să fie comune tuturor părinților și copiilor cu un respect ridicat față de sine."

Această ultimă observație subliniază conștientizarea noastră, aceea că simplul comportament parental nu decide cursul dezvoltării psihologice a copilului. Dincolo de faptul că în unele cazuri cea mai importantă influență în viața unui copil o are un profesor, un bunic sau un vecin, factorii externi reprezintă doar o parte a problemei și niciodată întreaga problemă, așa cum am tot repetat. Noi suntem cauze și nu efecte. Ca ființe a căror conștiință este volițională, începând din copilărie și continuând de-a lungul întregii vieți, facem alegeri care au consecințe asupra tipului de persoană care devenim și asupra nivelului de respect față de sine la care ajungem.

Să spunem că părinții facilitează sau îngreunează dezvoltarea unui respect de sine puternic la un copil este ca și cum am spune că părinții facilitează sau îngreunează pentru un tânăr deprinderea celor șase stâlpi ai încrederii, făcând din aceasta o parte integrantă firească a vieții lui. Cele șase practici oferă un standard pentru evaluarea politicilor parentale. Aceste politici încurajează sau descurajează conștiința, acceptarea propriei persoane, acceptarea propriei responsabilități, încrederea în sine, stabilirea scopurilor și integritatea? Ele cresc sau diminuează probabilitatea ca un copil să deprindă comportamente ce susțin respectul de sine?

Siguranța și securitatea de bază

Pentru că își începe viața în condiții de dependență totală, un copil nu are alte cerințe de bază – cel puțin din punct de vedere al comportamentului parental – decât siguranța și securitatea. Acestea cuprind satisfacerea nevoilor psihologice, protecția și atenția de bază, cu toate aspectele sale evidente. Înseamnă crearea unui mediu în care copilul să se simtă educat și în siguranță.

În acest context, procesul separării și diferențierii se poate desfășura. O minte care poate învăța să aibă încredere în ea însăși reușește să se evidențieze. O persoană care știe clar ce limite are se poate dezvolta.

Dacă un copil trebuie să învețe să aibă încredere într-o altă ființă umană și, mai mult, să fie convins că viața nu este un lucru rău, la acest nivel este pus fundamentul.

Desigur, nevoia de siguranță și securitate nu se limitează la primii ani de viață. Eul se formează și în timpul adolescenței, iar o viață familială caracterizată de haos și anxietate poate reprezenta un obstacol sever în calea unei dezvoltări normale ca adolescent.

Din interacțiunile mele cu adulții, am văzut adesea efectele pe termen lung ale anumitor forme de traume asociate cu frustrarea – experiența repetată a copilului legată de teroarea de a se afla la mâna unui adult. Unii pacienți cu care am făcut terapie au o frică și o anxietate care par să aibă legătură cu primele luni de viață, invadându-le cele mai profunde structuri ale psihicului. Asemenea clienți se disting nu doar prin intensitatea anxietății, și nici prin omniprezență, ci prin faptul că persoana care se confruntă cu anxietatea nu este adultul, ci copilul din interiorul adultului – sau, mai precis, din interiorul psihicului adultului. Acești pacienți au spus că au avut senzația de teroare de când pot ei să-și aducă aminte.

Eliminând posibilitatea unei traume la naștere, există doi factori care trebuie luați în calcul aici. Primul este reprezentat de circumstanțele obiective ale mediului și modului în care sunt tratați în copilărie. Cel de-al doilea este problema unei dispoziții interioare către anxietate; punctul de pornire al anumitor persoane este, cu siguranță, inferior față de al altor persoane, așa că tot ceea ce pentru un copil poate fi traumatic, pentru altul nu este.

Teroarea poate proveni de la un tată violent fizic, de la o mamă capricioasă, cu dereglări emoționale, de la un membru amenințător al familiei ale cărui priviri furioase conduc la imagini de o tortură inimaginabilă – o teroare din care nu există scăpare și care îi conferă copilului un profund sentiment de neajutorare.

> *Cu cât este mai mare teroarea în care trăiește copilul și cu cât este trăită mai devreme, cu atât este mai grea sarcina construirii unui puternic și sănătos respect de sine.*

Sonia, o bonă în vârstă de 38 de ani, tresărea involuntar dacă ridicam puțin tonul din greșeală, în special când mă ridicam de pe scaun. Mi-a spus că în cele mai vechi amintiri ale ei, părinții țipau unul la altul, în timp ce ea stătea în pătuț și propriile ei țipete erau ignorate. Sentimentul că lumea este un loc ostil și periculos era inerent. Fusese motivată de frică în aproape toate alegerile și acțiunile pe care le făcuse, existând consecințe negative asupra respectului de sine. Bănuiam că a venit pe lume cu o dispoziție mai mare decât media de a experimenta anxietatea, dispoziție înrăutățită mult de către cei doi părinți și de legătura irațională dintre ei.

Edgar, un profesor de filosofie de 34 de ani, mi-a spus că în copilărie era obligat să stea în pat în timp ce tatăl său – un distins și respectat fizician – îl bătea cu cureaua. „Țipetele mele nu îl făceau niciodată să se oprească. Parcă era nebun. Mă putea omorî și eu nu reușeam să fac nimic. Sentimentul acela nu m-a părăsit niciodată. Am 34 de ani și simt în continuare că, în fața celui mai neînsemnat pericol, nu am nici o posibilitate de a mă apăra. Mă tem. M-am

> temut întotdeauna. Nici nu îmi imaginez că aş putea exista fără sentimentul acesta de frică.

Cu cât este mai mare teroarea în care trăieşte copilul şi cu cât este resimţită mai devreme, cu atât este mai grea sarcina construirii unui puternic şi sănătos respect de sine. Deprinderea celor şase practici ale fundamentului lipsei de putere – a unei lipse de putere *traumatizante* – este foarte dificilă. Trebuie să lupţi împotriva acestui sentiment distructiv, iar o bună educaţie din partea părinţilor are ca scop protejarea copilului.

Educaţia prin atingere

În prezent, ştim că atingerea este esenţială pentru o dezvoltare sănătoasă a copilului. În absenţa sa, copilul poate muri, chiar dacă celelalte nevoi sunt îndeplinite.

Prin atingere transmitem stimularea senzorială care ajută creierul copilului să se dezvolte. Prin atingere transmitem dragostea, grija, confortul, sprijinul, educarea. Prin atingere stabilim un contact între o fiinţă umană şi alta. Cercetările au arătat că atingerea – de exemplu, masajul – poate influenţa profund sănătatea. La un anumit nivel, acest lucru este ştiut intuitiv, deoarece în celelalte părţi ale globului, în afară de Occident, masajul făcut copiilor este o practică standard. În Vest nu este, iar unul dintre motivele care au fost sugerate este prejudecata împotriva trupului predicată de creştinism.

Una dintre cele mai puternice modalităţi prin care părinţii pot transmite dragostea este prin atingere. Cu mult înainte ca un copil să înţeleagă cuvintele, el înţelege atingerea. Declaraţiile de dragoste fără atingere nu sunt convingătoare. Corpurile noastre tânjesc după realitatea fizică. Vrem să ştim că *persoana* noastră este iubită – valorizată – îmbrăţişată – şi nu o abstracţie fără trup.

> ***Cu mult înainte ca un copil să înţeleagă cuvintele, el înţelege atingerea.***

Copiii care cresc fără să aibă prea multă experienţă în ceea ce priveşte atingerea au în ei o durere profundă care nu se vindecă niciodată. Este un gol în modul în care se privesc pe ei înşişi. „De ce nu am putut să stau niciodată pe genunchii tatălui meu?", se întreabă pacienţii. „De ce mama mea era atât de reticentă – chiar dezgustată de atingerea fizică? Sau „Dacă proprii mei părinţi nu voiau să mă atingă, cum să mă aştept ca altcineva să vrea?"

Durerea acestei lipse din copilărie este dificil de vindecat. De obicei, este reprimată. Câteodată se recurge la contacte conştientizate şi amorţeală fizică – ca strategie de supravieţuire – pentru a ajunge la concluzia că existenţa poate fi tolerată. Conştientizarea de sine este evitată. Acesta este de cele mai multe ori începutul unui model care va dura întreaga viaţă.

În funcţie şi de alţi factori psihologici, putem observa mai târziu, la maturitate, două reacţii diferite la privarea de atingere. La prima vedere par opuse, dar, cu toate acestea, ambele exprimă alienarea şi ambele afectează respectul de sine. Pe de o parte, putem observa la adult o evitare a contactului fizic cu alte fiinţe umane, o evitare a conflictelor, exprimarea sentimentelor de teamă şi lipsă de valoare, lipsă de încredere în sine şi multe altele. Sau putem vedea o promiscuitate sexuală compulsivă, un efort inconştient de a vindeca rana privării de atingeri, dar într-un fel care umileşte fără a rezolva, iar integritatea personală şi respectul de sine sunt doar două dintre dezastre. Ambele reacţii îl fac pe individ să se izoleze de contactul uman autentic.

Dragostea

Un copil care este tratat cu dragoste are tendinţa de a-şi însuşi sentimentul şi de a crede că poate fi iubit. Dragostea este transmisă prin expresii verbale, acţiuni educative, dar şi prin bucuria şi plăcerea pe care le arătăm faţă de prezenţa copilului.

Un părinte bun poate transmite furia sau dezamăgirea fără să dea dovadă de lipsă de iubire. Un părinte bun îşi poate învăţa copilul diverse lucruri fără a recurge la respingere. Valoarea unui copil ca fiinţă umană nu este o încercare.

Dragostea nu este percepută ca fiind reală în condiţiile în care este legată întotdeauna de performanţă, de dorinţa de a se conforma aşteptărilor părinţilor, fiind considerată din când în când ca fiind un mijloc de a manipula copilul pentru a fi ascultător şi a se conforma. Dragostea nu este percepută ca fiind reală atunci când copilul primeşte mesaje subtile sau mai puţin subtile care spun: „Nu e de ajuns".

Din nefericire, mulţi dintre noi primim asemenea mesaje. Se poate să ai potenţial, dar eşti inacceptabil aşa cum eşti. Trebuie să te pui la punct. La un moment dat poţi ajunge să fii bun, dar nu acum. Vei fi bun doar atunci când ne îndeplineşti aşteptările.

„Sunt suficient de bun" nu înseamnă „Nu mai am nimic de învăţat şi nu mai am în ce direcţie să mă dezvolt". Înseamnă „Mă accept pe mine, la valoarea pe care o am". Nu ne putem consolida respectul de sine pe un fundament de genul „Nu sunt suficient de bun". Dacă transmiţi copilului ideea că nu este suficient de bun, înseamnă să-i subminezi profund respectul de sine. Nici un copil nu se simte iubit dacă primeşte asemenea mesaje.

Acceptarea

Un copil ale cărui gânduri şi sentimente sunt acceptate are tendinţa să reacţioneze şi să se accepte pe sine. Acceptarea este transmisă, nu printr-un acord (pentru că nu este posibil întotdeauna), ci prin ascultarea şi recunoaşterea gândurilor şi sentimentelor copilului, şi fără a pedepsi aspru copilul, fără a-l certa, dojeni, fără a-l analiza din punct de vedere psihologic şi fără a-l insulta.

Dacă unui copil i se spune în mod repetat că nu trebuie să simtă un anumit lucru, atunci copilul este încurajat să nege şi să renunţe la sentimente şi emoţii pentru a-şi mulţumi părinţii. Dacă exprimările normale de încântare, furie, fericire, sexualitate, dor şi frică sunt considerate de neacceptat, greşite, imorale sau în orice alt fel, dar neplăcute pentru părinţi, copilul poate respinge din ce în ce mai mult eul căruia îi aparţine, faptul de a fi iubit, de a evita teroarea sau abandonul. Nu ajutăm cu nimic un copil să se dezvolte dacă facem din autorepudiere preţul propriei noastre iubiri.

Puţine atitudini ale părinţilor pot fi atât de utile pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului ca acceptarea firii, temperamentului, interesului şi aspiraţiilor – *indiferent că părinţii sunt de acord cu ele sau nu*. Nici nu ne putem imagina cumva că părinţii sunt de acord, se bucură sau se simt confortabil cu fiecare acţiune exprimată de copil. Dar acceptarea în sensul descris în această carte nu presupune bucurie, confort sau acord.

> ***Nu ajutăm cu nimic un copil să se dezvolte dacă facem din autorepudiere preţul propriei noastre iubiri.***

Un părinte poate avea o constituţie atletică, iar copilul se poate să nu aibă – sau invers. Un părinte poate avea înclinaţii artistice, iar copilul nu – sau invers. Ritmul natural al unui părinte poate fi rapid, iar al copilului poate fi încet – sau invers. Un părinte poate fi ordonat, un copil poate fi dezordonat – sau invers. Un părinte poate fi extrovertit, un copil poate fi introvertit – sau invers. Un părinte poate fi foarte „social", dar copilul poate să nu fie – sau invers. Un părinte poate fi competitiv, iar copilul său să nu fie – sau invers. *Dacă diferenţele sunt acceptate, respectul de sine al copilului se poate dezvolta.*

Respectul

Un copil care este respectat de către adulţi are tendinţa să se respecte pe sine. Respectul este transmis în condiţiile în care un copil este tratat cu amabilitatea rezervată în mod normal unui adult. (Aşa cum observa specialistul în psihologia copilului, Haim Ginott, când un invitat de-al nostru sparge din greşeală un pahar, nu spunem: „Vai, ce neîndemânatic eşti! Ce naiba ai?". Atunci de ce suntem convinşi că o asemenea reacţie este adecvată în cazul copiilor noştri, care sunt mult mai importanţi pentru noi decât invitatul respectiv? Cu siguranţă că ar fi mult mai potrivit să spui copilului ceva de genul: „Ţi-ai vărsat sucul. Aduci nişte şerveţele din hârtie de la bucătărie?"

Îmi amintesc ceea ce-mi spunea un pacient: „Tatăl meu se purta mai amabil cu orice chelner decât s-a purtat vreodată cu mine." „Te rog" şi „Mulţumesc" sunt două cuvinte care denotă demnitate – atât pe cea a vorbitorului, cât şi a destinatarului.

Părinţii trebuie să fie informaţi: „Fii atent ce le spui copiilor. Se poate să fie de acord cu tine." Înainte să-i spui unui copil că e tâmpit, neîndemânatic, rău sau că te-a dezamăgit, răspunde tu însuţi la următoarea întrebare: „Aşa vreau eu să se simtă copilul meu?".

Dacă un copil creşte într-o familie în care fiecare se poartă firesc cu ceilalţi, cu amabilitate, el va învăţa nişte principii pe care să le aplice atât sieşi, cât şi celorlalţi. Respectul faţă de propria persoană şi faţă de ceilalţi este ordinea firească a lucrurilor.

Faptul că iubim un copil nu ne garantează şi că respectul va veni de la sine. Lipsa de conştiinţă este întotdeauna posibilă, indiferent de sentimentele noastre. Odată, când nepoata mea Ashley avea cinci ani, am luat-o în braţe, râdeam cu ea şi o învârteam şi mă bucuram atât de mult, încât nu m-am oprit când mi-a spus: „Lasă-mă jos, bunicule." Dar m-am oprit un moment mai târziu, când mi-a spus solemn: „Bunicule, n-ai auzit ce am spus.” „Iartă-mă, iubito”, am spus eu şi am ascultat-o.

Vizibilitatea

Extrem de importantă pentru educarea respectului de sine al unui copil este experienţa pe care eu o numesc *vizibilitate psihologică*. Am mai scris despre nevoia umană de vizibilitate, aplicată în toate relaţiile interumane, în lucrarea *The Psychology of Romantic Love*. Vreau să ating doar câteva elemente de bază, referitoare la interacţiunea dintre părinţi şi copii. Dar în primul rând iată câteva comentarii generale despre vizibilitate.

Dacă spun sau fac ceva, iar eu percep reacţia ta ca fiind potrivită cu comportamentul meu – dacă devin neastâmpărat, iar tu devii la fel, dacă eu îmi exprim bucuria, iar tu arăţi că înţelegi starea mea, dacă eu sunt trist şi tu empatizezi cu mine sau dacă fac un lucru de care sunt mândru, iar tu zâmbeşti în semn de admiraţie, simt că sunt înţeles de tine. Mă simt vizibil. În schimb, dacă spun sau fac ceva, iar tu răspunzi într-un fel care nu are nici un sens pentru mine din punct de vedere al comportamentului meu (dacă am chef de joacă, iar tu reacţionezi ca şi cum aş fi ostil, dacă îmi exprim bucuria, iar tu dai dovadă de nerăbdare şi îmi spui să nu mă prostesc, dacă sunt trist, iar tu îmi spui că mă prefac sau dacă fac ceva de care sunt mândru, iar tu mă condamni, nu mă simt văzut şi înţeles, ci mă simt invizibil).

Dacă vreau să par vizibil în faţa ta, nu îţi cer să aprobi ceea ce spun. Putem avea o discuţie filosofică sau politică şi putem avea puncte de vedere diferite, dar dacă înţelegem şi opinia celuilalt, iar răspunsurile noastre sunt în concordanţă, putem continua să ne simţim vizibili unul pentru altul chiar şi dacă ne contrazicem, să ne simţim bine.

Când ne simţim vizibili, simţim că cealaltă persoană şi noi trăim în aceeaşi realitate, în acelaşi univers, metaforic vorbind. Dacă nu se întâmplă acest lucru, este ca şi cum am trăi în realităţi diferite. Dar toate interacţiunile umane satisfăcătoare presupun congruenţă la acest nivel; dacă nu experimentăm aceleaşi realităţi, nu putem relaţiona într-un mod satisfăcător de ambele părţi.

Dorinţa de vizibilitate este dorinţa de a exista o formă de obiectivitate. Nu mă pot percepe pe mine ca persoană ca fiind „obiectiv” doar la nivel intern, dintr-o perspectivă care este doar a mea. Dar dacă reacţiile tale au sens din punct de vedere al percepţiilor mele interioare, devii o oglindă care îmi permite să am o experienţă obiectivă legată de propria mea persoană. Mă văd pe mine reflectat în reacţiile tale (adecvate).

Vizibilitatea este o problemă care ţine şi de nivel. Începând din copilărie, primim de la celelalte fiinţe umane un feedback adecvat; fără acest feedback nu putem supravieţui. În viaţa noastră vor exista persoane ale căror reacţii ne vor permite să ne simţim foarte puţin vizibili şi, dacă suntem norocoşi, vor exista şi persoane care ne vor face să ne simţim extrem de vizibili.

Pe de altă parte, să spunem că în relaţiile de dragoste, vizibilitatea este prezentă în mai mare măsură. Cineva care ne iubeşte cu pasiune este motivat să ştie şi să înţeleagă modul în care suntem mult mai profund decât cineva cu care avem o relaţie formală. Cât de des auzi asta de la o persoană îndrăgostită? „El mă *înţelege* aşa cum nu mi s-a mai întâmplat”.

Un copil are o dorinţă înnăscută de a fi văzut, auzit şi înţeles şi de a i se răspunde pe măsură. Pentru un eu care este încă în formare, această nevoie este una urgentă. Este unul dintre motivele pentru care va căuta o reacţie din partea părintelui după ce a făcut un anumit lucru. Un copil care vede că încântarea sa este bună, valoroasă, dar este pedepsit pentru asta de adulţi se confruntă cu senzaţia de invizibilitate şi dezorientare. Un copil care este lăudat că se poartă ca un îngeraş, dar ştie că acest lucru nu este adevărat, se confruntă, de asemenea, cu senzaţia de invizibilitate şi dezorientare.

În urma consultării pacienţilor adulţi în şedinţele de psihoterapie, am putut vedea frecvenţa cu care durerea provocată de invizibilitatea pe care au resimţit-o în copilărie este în mod clar sursa principală a problemelor lor de dezvoltare şi a insecurităţii din relaţiile adulte. Astfel:

Dacă m-aş fi simţit vizibil în faţa părinţilor mei...

Nu m-aş fi temut atât astăzi de oameni.

M-aş fi simţit un membru al rasei umane.

M-aş fi simţit în siguranţă.

M-aş fi simţit eu însumi vizibil în faţa mea.

M-aş fi simţit iubit.

Aş fi simţit că există speranţă.

Aş fi simţit că fac parte din familie.

M-aş fi simţit conectat.

M-aş fi simţit sănătos.

M-ar fi ajutat să mă înţeleg pe mine.

Aş fi simţit că am o casă.

Aş fi simţit că aparţin cuiva.

Dacă un copil spune cu tristeţe: „Nu am primit nici un rol în piesa de teatru de la şcoală", iar mama răspunde, empatic, „Cred că te-a durut", copilul se simte vizibil. Cum s-ar simţi un copil dacă mama i-ar spune tăios: „Crezi că în viaţă primeşti întotdeauna ceea ce vrei?"

Dacă un copil se joacă prin casă, plin de bucurie şi încântare, iar mama îi spune zâmbind: „Eşti bucuros astăzi", se simte vizibil. Cum se simte un copil dacă mama spune: „Chiar trebuie să faci atâta zgomot? Eşti atât de egoist şi de neatent. Ce e cu tine?"

Dacă un copil se străduieşte să ridice o căsuţă în copacul din curtea din spate, iar tatăl îi spune, admirativ: „Deşi e greu, vei reuşi", copilul se simte vizibil. Cum s-ar simţi copilul dacă tatăl i-ar spune: „Doamne, nu poţi să faci nimic?"

Dacă un copil se plimbă cu tatăl lui şi comentează despre tot felul de lucruri pe care le vede pe drum, iar tatăl spune: „Chiar observi multe lucruri", copilul se simte vizibil. Cum s-ar simţi un copil dacă tatăl i-ar spune: „Doamne, nu te mai opreşti odată?"

Când transmitem dragoste, apreciere, empatie, acceptare, respect, facem un copil să se simtă vizibil. Când transmitem indiferenţă, desconsiderare, condamnare, ridiculizare, îl ducem pe copil pe tărâmul singuratic al *invizibilităţii*.

Psihologii şi educatorii, reflectând la elementele din copilărie care ajută la dezvoltarea respectului de sine, vorbesc adesea despre faptul că un copil trebuie apreciat pentru unicitatea sa, dându-i un sentiment de afiliere sau apartenenţă (sentimentul originilor). Ambele scopuri sunt îndeplinite în măsura în care copilul are senzaţia de vizibilitate.

Când transmitem dragoste, apreciere, empatie, acceptare, respect, facem un copil să se simtă vizibil.

Vizibilitatea nu este acelaşi lucru cu laudele. Dacă vezi un copil care se străduieşte să-şi facă o temă şi spui: „Matematica este grea pentru tine", nu e o laudă. Dacă spui: „Pari supărat acum – vrei să discutăm despre asta?", nu este o laudă. Dacă spui: „Ai vrea să nu fii nevoit să mergi la dentist", nu este o laudă. Dar asemenea propoziţii dau copilului sentimentul că este văzut şi înţeles.

Dacă iubim într-adevăr pe cineva, indiferent că este vorba despre copilul nostru, despre partenerul de viaţă sau despre un prieten, abilitatea de a-i oferi experienţa vizibilităţii este esenţială. Asta presupune abilitatea de a vedea. Şi mai presupune şi exerciţiul conştientizării.

Şi dacă oferim aceste lucruri copilului nostru – vizibilitate, conştientizare – modelăm o practică cu care el trebuie să înveţe să se obişnuiască.

Educaţia adecvată vârstei

Faptul că micuţii au nevoie de educaţie este evident. Ceea ce câteodată este mai puţin evident ar fi nevoia de educaţie adecvată vârstei sau, mai precis, adecvată nivelului de dezvoltare a copilului.

Unele forme de educaţie care sunt potrivite pentru un copil de trei luni pot părea în mod clar copilăroase pentru un copil de şase ani. Bebeluşul este îmbrăcat de un adult; copilul de şase ani se îmbracă singur. Unele forme de educaţie potrivite unui copil de şase ani pot submina tendinţa de autonomie a unui adolescent de şaisprezece ani. Când un copil de şase ani îţi pune o întrebare, trebuie să iei întrebarea în serios şi să-i răspunzi. Când un adolescent îţi pune o întrebare, este bine să-l întrebi care ar fi părerea lui despre acea problemă sau să-i recomanzi o carte să citească, sau o bibliotecă la care să facă cercetări pe acel subiect.

Îmi amintesc de o femeie de douăzeci şi şase de ani care a venit la mine într-o stare de criză pentru că soţul o părăsise şi ea *nu ştia cum să facă cumpărături*. În primii nouăsprezece ani de viaţă, mama ei îi cumpărase toate hainele; când s-a măritat, la nouăsprezece ani, soţul a preluat această responsabilitate – şi nu numai pentru haine, ci şi pentru toate articolele din gospodărie. Din punct de vedere emoţional, se simţea un copil, cu nivelul de auto-suficienţă al unui copil. Gândul că trebuia să facă alegeri sau să ia decizii independente, chiar şi cele mai simple, în probleme obişnuite, o înspăimânta.

Dacă scopul părintelui este acela de a sprijini independenţa copilului, una dintre modalităţile pentru a-şi îndeplini acest scop este să se raporteze la nivelul de dezvoltare al copilului. Se poate ca o mamă să creadă că nu este potrivit să-l întrebe pe copilul ei de cinci dacă vrea să se îmbrace cu pulover; dar poate să-l pună să aleagă între două pulovere. Unii copii vor să afle părerea unui adult chiar și atunci când nu este necesar. Poți răspunde: „Dar *tu* ce crezi?".

Unii vor ca micuții lor să facă alegeri și să ia decizii imediat ce se simt confortabil cu acest lucru. Este un apel la rațiune, presupunând din partea adultului conștiință și sensibilitate. Ideea este să știi exact care trebuie să fie obiectivul final.

Laudele și criticile

Părinții iubitori, preocupați să sprijine dezvoltarea respectului de sine al copilului, pot crede că una dintre modalitățile prin care pot face acest lucru este prin laude. Dar laudele la momentul nepotrivit pot fi la fel de periculoase pentru respectul de sine ca și criticile neadecvate.

Acum mai mulți ani, am învățat de la Haim Ginott o distincție importantă: aceea dintre laudele evaluatoare și laudele apreciative. O laudă evaluatoare nu este în interesul copilului. Lauda apreciativă, în schimb, poate fi utilă atât în dezvoltarea respectului de sine, cât și pentru consolidarea comportamentului dorit.

Ca să cităm din lucrarea *Teacher and Child*, a lui Ginott:

> În psihoterapie, unui copil nu i se spune niciodată: „Ești un băiat cuminte", ci minunat", „Ai făcut o treabă bună". Laudele de evaluare sunt evitate. De ce? Pentru că nu sunt folositoare. Creează anxietate, invită la dependență și distruge capacitatea de luptă. Nu sunt favorabile pentru încrederea în sine, pentru capacitatea de a lua decizii și pentru autocontrol. Ele presupun încrederea în motivația interioară și evaluare. Pentru a fi el însuși, copilul trebuie să se simtă liber de presiunea laudelor evaluative.

Dacă spunem ceea ce ne place și ce anume apreciem la acțiunile și realizările unui copil, rămânem în zona faptică și descriptivă; rămâne în sarcina copilului să se evalueze. Ginott oferă aceste exemple tipice procesului:

> Marcia, în vârstă de doisprezece ani, a ajutat-o pe profesoara sa să rearanjeze cărțile în biblioteca școlii. Profesoara a evitat laudele personale. („Ai făcut o treabă bună. Ai muncit mult. Ești o bună bibliotecară."). În schimb, a descris ceea ce a realizat Marcia: „Cărțile sunt aranjate toate în ordine acum. Copiilor o să le fie mult mai ușor să găsească cartea pe care o vor. A fost dificil, dar ai reușit. Mulțumesc." Cuvintele de recunoaștere ale profesoarei i-au permis Marciei să tragă propriile concluzii. „Profesoarei mele i-a plăcut cum m-am descurcat. Sunt minunată."

> Phyllis, în vârstă de zece ani, a scris un poem în care descria reacția pe care a avut-o în fața primei zăpezi din acel sezon. Profesoara i-a spus: „Poemul reflectă propriile mele sentimente; am fost încântată să văd propriile mele gânduri legate de iarnă în acest poem". Un zâmbet a apărut pe fața micii poete. S-a întors către prietena ei și i-a spus: „Doamnei A. chiar i-a plăcut poemul meu. Crede că sunt extraordinară."

> Ruben, în vârstă de șapte ani, se tot străduia să scrie frumos. Îi era greu să scrie literele drept. În final, a reușit să scrie o pagină curată, cu litere frumos construite. Învățătoarea a scris pe foaie: „Literele sunt drepte. Mi-a făcut plăcere să citesc." Când i-a fost înapoiată foaia de hârtie, copilul a citit nerăbdător ceea ce scrisese învățătoarea. Deodată, învățătoarea a auzit un zgomot de buze. Ruben sărutase hârtia. „Sunt un bun scriitor", a spus el

Cu cât mai specifică este lauda noastră, cu atât este mai utilă pentru copil. O laudă generalizată și abstractă îl face pe copil să se întrebe pentru ce anume a fost lăudat. Nu este de nici un folos.

Nu numai că lauda trebuie să fie specifică, ci trebuie să fie și adaptată obiectului. Laudele grandioase și exagerate au tendința să fie copleșitoare și să provoace anxietate – deoarece copilul știe că ele nu se potrivesc cu percepțiile lui față de sine (o problemă evitată prin descrierea comportamentului, prin exprimări și aprecieri, care omit aceste evaluări nerealiste).

Unii părinți sunt dispuși să ajute copilul să-și dezvolte respectul de sine, dar emit niște laude globale, fără discriminare și extravagante. În cel mai bun caz, ele nu funcționează. În cel mai rău caz, au efecte nocive: copilul se simte invizibil și are stări de anxietate. În plus, această politică are tendința să producă „dependența de aprobare" – copii care nu pot fac nici un pas fără să audă o laudă și care se simt devalorizați dacă nu sunt lăudați. Foarte mulți părinți devotați, care au cele mai bune intenții din lume, dar nu au abilitățile necesare, și-au transformat copiii în niște ființe dependente de aprobare, suprasaturând mediul familial cu evaluările lor „iubitoare".

Laudele nepotrivite pot fi la fel de periculoase pentru respectul de sine ca şi criticile nepotrivite.

Dacă vrem să dezvoltăm autonomia unui copil, *trebuie să lăsăm acelui copil posibilitatea de a face propriile evaluări,* după ce am descris comportamentul. Trebuie să eliberăm copilul de presiunea propriilor judecăţi. Să ajutăm la crearea unui context în care se poate dezvolta gândirea creativă.

Când ne exprimăm plăcerea şi aprecierea faţă de întrebările, observaţiile sau gândurile unui copil, încurajăm exercitarea conştiinţei. Când reacţionăm pozitiv şi cu respect la eforturile de autoexprimare ale unui copil, încurajăm încrederea în sine. Când recunoaştem şi ne exprimăm aprecierea pentru încrederea unui copil, încurajăm integritatea. Dacă vezi un copil care face ceva corect, opreşte-te şi exprimă-ţi părerea. Lasă copilul să tragă concluziile adecvate. Este cea mai simplă declaraţie pentru o consolidare eficientă.

Cât despre critici, ele trebuie să fie direcţionate doar către comportamentul copilului, şi niciodată să nu se refere la copil. Principiul este următorul: descrie comportamentul (şi-a lovit fratele, nu şi-a ţinut promisiunea), descrie sentimentele asociate (mânie, dezamăgire), descrie ceea ce ai vrea să facă (dacă este cazul) *şi omite asasinarea caracterului*[3].

Când spun să descrii sentimentele, mă refer la fraze precum: „Mă simt dezamăgit", „Sunt îngrozit" sau „Sunt furios". Nu mă refer la fraze precum: „Eşti cel mai prost copil de pe faţa pământului", care nu reprezintă o descriere a sentimentelor, ci a gândurilor, judecăţii sau evaluării mascate prin limbajul sentimentelor. Nu este bine să spui: „Eşti cel mai prost copil de pe faţa pământului". În acest caz apare dorinţa de a îndurera copilul.

Nici un scop bun nu este îndeplinit prin atacarea respectului de sine al unui copil. Este prima regulă a unei critici eficiente. Nu vom inspira un comportament mai bun dacă insultăm valoarea unui copil, inteligenţa, moralitatea, caracterul, intenţiile sau psihologia lui. Nimeni nu a devenit bun dacă i s-a tot spus înainte că e rău (şi nici dacă i s-a spus: „Eşti ca … – şi aici urmează numele unei persoane respingătoare").

Atacurile la adresa respectului de sine au tendinţa să mărească probabilitatea ca un comportament nedorit să se repete. „Pentru că sunt rău, mă voi comporta rău."

Nimeni nu a devenit bun dacă i s-a tot spus înainte că e rău.

Foarte mulţi pacienţi adulţi se plâng la psihoterapie că încă mai aud vocea mamei sau a tatălui spunându-le că sunt „răi", „proşti", „tâmpiţi" sau că „nu valorează nimic". De cele mai multe ori se luptă să aibă o viaţă mai bună, împotriva faptului că aceşti termeni îi trag în jos, străduindu-se să nu sucombe din cauza părerii proaste pe care părinţii o au despre ei. Nu reuşesc întotdeauna. Deoarece conceptul de ego are tendinţa să se transforme în destin graţie principiului profeţiilor care se realizează de la sine, trebuie să decidem ce ego vrem să promovăm.

Dacă putem să facem reproşuri fără să încălcăm sau să violăm demnitatea copilului, dacă putem respecta un copil chiar dacă suntem mânioşi, înseamnă că stăpânim unul dintre cele mai provocatoare şi mai importante aspecte ale meseriei de părinte.

Aşteptările părinţilor

Am comentat deja descoperirile lui Coopersmith privind aşteptările părinţilor. Nu este bine pentru copil să nu ai aşteptări de la el. Părinţii raţionali stabilesc standardele etice prin care pot controla copilul. Ei stabilesc şi anumite standarde legate de performanţe: se aşteaptă ca micuţul lor să înveţe, să stăpânească anumite cunoştinţe şi abilităţi şi să se îndrepte către maturitate.

Asemenea aşteptări trebuie să fie adaptate la nivelul de dezvoltare al copilului şi să respecte atributele unice ale copilului. Un copil nu trebuie copleşit cu aşteptări care nu ţin cont de etapa în care se află şi de nevoile lui. Dar nici nu trebuie să presupunem că un copil va opera întotdeauna la un nivel înalt în mod firesc, ghidat de simplul impuls emoţional.

Copiii manifestă clar dorinţa de a şti ce se aşteaptă de la ei şi nu se simt în siguranţă atunci când răspunsul este „nimic".

Recomandări pentru lecturi ulterioare

Dintre toate cărţile despre arta creşterii şi educării unui copil, am ales şase pe care personal le consider extraordinar de utile, datorită înţelepciunii şi clarităţii cu care sunt tratate probleme arzătoare din viaţa de zi cu zi a unei familii. Deşi rareori tratează ca atare problema respectului de sine, sunt adevărate ghiduri pentru educarea respectului de sine al copilului. Le menţionez aici deoarece tratează pe larg, cu măiestrie şi imaginaţie, elementele specifice ale exprimării iubirii, acceptării, respectului, dar şi a laudelor şi criticilor, în contextul a nenumărate provocări pe care copiii le ridică pentru părinţi şi ceilalţi adulţi.

Trei dintre aceste cărţi sunt scrise de Haim Ginott: *Between Parent and Child, Between Parent and Teenager* şi *Teacher and Child.** Celelalte trei cărţi sunt scrise de două foste studente de-ale lui Ginott, Adele Faber şi Elaine Mazlish: *Liberated Parents, Liberated Children; How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* şi *Siblings Without Rivalry.*

O altă carte extraordinară este *Parent Effectiveness Training*, scrisă de dr. Thomas Gordon. Unul dintre marile sale merite este acela că oferă principii detaliate combinate cu abilităţi specifice şi tehnici de rezolvare a unei mari palete de conflicte dintre părinţi şi copii. Abordarea lui Gordon este asemănătoare în mare parte cu cea a lui Ginott, deşi există şi unele diferenţe. De exemplu, Ginott insistă că părinţii trebuie să stabilească în anumite circumstanţe reguli şi limite; Gordon critică ideea şi spune că toate conflictele trebuie să fie rezolvate în mod democratic. În această problemă sunt de acord cu Ginott, deşi nu ştiu exact cât de reale sunt aceste diferenţe, de vreme ce Gordon nu i-ar permite unui copil mic să se joace afară atât timp cât doreşte. Ceea ce amândoi autori împărtăşesc (alături de Faber şi Mazlish) este aversiunea totală faţă de disciplinarea prin pedepse fizice. Sunt de acord cu acest aspect, deoarece sunt convins că teama de pedeapsa fizică este extrem de periculoasă pentru dezvoltarea respectului de sine al unui copil.

---

* Singurele mele observaţii privind primele două cărţi sunt: (1) o orientare psihoanalitică în unele comentarii ale lui Ginott cu care nu sunt de acord; (2) un tratament evaziv a problemei masturbării; (3) o perspectivă tradiţionalistă asupra rolurilor femeii, respectiv bărbatului. Aceste probleme sunt minore, totuşi, în comparaţie cu ceea ce are de oferit această carte.

Cum reacţionezi în cazul unor greşeli

Modul în care reacţionează părinţii atunci când copiii fac greşeli poate fi hotărâtor pentru respectul de sine pe care copilul îl va avea ulterior.

Un copil învaţă să meargă printr-o serie de mişcări false. Treptat elimină aceste mişcări care nu funcţionează şi le păstrează pe cele care funcţionează. Greşelile sunt parte integrantă a procesului prin care un copil învaţă să meargă. Greşelile sunt parte integrantă a procesului de învăţare.

Dacă un copil este dojenit pentru că a făcut o greşeală, sau dacă este ridiculizat, umilit sau pedepsit, sau dacă părintele sare nerăbdător şi spune: „Hei, lasă-mă că rezolv eu", copilul nu se mai simte liber să se străduiască şi să înveţe. Procesul natural al dezvoltării este sabotat. Evitarea greşelilor devine o prioritate mai mare decât stăpânirea noilor provocări.

Un copil care nu se simte acceptat de părinţi dacă face vreo greşeală se poate deprinde cu respingerea propriei persoane, ca reacţie la greşeala respectivă. Conştiinţa este diminuată, acceptarea propriei persoane este subminată, iar acceptarea propriei responsabilităţi şi încrederea în sine sunt suprimate.

Dacă are ocazia, copilul va învăţa, de obicei, din propriile greşeli în mod natural şi spontan. Câteodată poate fi util să întrebi, fără critică şi pedanterie, „Ce ai învăţat din asta? Cum ai proceda data viitoare?"

Greşelile sunt parte integrantă
a procesului de învăţare.

Este mult mai bine să stimulezi căutarea de răspunsuri decât să oferi răspunsuri. Cu toate acestea, stimularea minţii copilului necesită, de obicei, un nivel ridicat de conştientizare (şi de răbdare) din partea părinţilor, mult mai mare decât în situaţia în care soluţiile ar fi oferite pe tavă. Nerăbdarea este adesea duşmanul unui părinte bun.

Cu pacienţii mei adulţi, care au primit mesaje distructive în momentele din copilărie în care făceau greşeli, folosesc adesea o serie de propoziţii incomplete. Iată câteva începuturi tipice, dar şi continuările aferente.

Când mama mă vedea făcând vreo greşeală...

Devenea nerăbdătoare.

Îmi spunea că nu mă voi schimba niciodată.

Îmi spunea că sunt un copil mare.

Se înfuria şi spunea: „Hei, dă-te că îţi arăt eu cum se face".

Râdea şi mă privea dispreţuitor.

Când tata mă vedea făcând vreo greşeală...

Se înfuria.

Îmi ţinea o predică.

Mă înjura.

Mă compara cu fratele meu mai mare.

Îşi bătea joc de mine.

Îmi ţinea un discurs de o jumătate de oră.

Îmi spunea cât de bine face el lucrurile.

Îmi spunea: „Semeni cu mama ta".

Ieşea din cameră.

Când îmi dădeam seama că fac o greşeală...

Îmi spuneam că sunt prost.

Îmi spuneam că sunt neîndemânatic.

Mă simţeam un ratat.

Mi-era frică.

Mă întrebam ce se va întâmpla când se va afla.

Îmi spuneam că este inutil să încerc.

Îmi spuneam că sunt de neiertat.

Mă simţeam prost.

Dacă cineva mi-ar fi spus că este în regulă să greşeşti...

Aş fi fost o persoană complet diferită.

Nu aş mai fi făcut atâtea greşeli.

Nu m-aş mai fi temut să încerc ceva nou.

Nu aş fi fost atât de autocritic.

Aş fi fost mult mai deschis.

Aş fi fost mult mai pasionat de aventură.

Aş fi realizat mai multe.

Mă aud spunând că...

Mă port cu mine la fel cum făceau părinţii mei cu mine.

Mă gândesc mereu la părinţii mei când fac ceva.

Mă dojenesc mai rău decât o făcea mama.

Dacă nu pot face greşeli, nu mă pot dezvolta.

Mă minimalizez pe mine.

Respectul meu faţă de mine este devastat de greşeli.

Dacă aş avea curajul să-mi permit să fac greşeli...

Nu aş mai face atâtea greşeli.

Aş fi mai atent, dar în acelaşi timp mai relaxat.

Aş putea să mă bucur de munca mea.

Aş da mai multe şanse ideilor noi.

Aş avea mai multe idei.

Aş fi mult mai creativ.

Aş fi mai fericit.

Nu aş mai fi iresponsabil.

Dacă aş avea mai multă permisivitate în legătură cu greşelile mele...

Nu m-aş simţi condamnat şi aş încerca mai mult.

Aş oferi mai mult.

M-aş plăcea mai mult.

Nu aş mai avea depresii.

Aş fi mai conştient.

Nu m-aş mai lupta cu toate temerile.

Aş fi propriul meu stăpân şi nu băieţelul părinţilor mei.

Dacă aş fi avut o atitudine mai bună faţă de comiterea de greşeli...

M-aş simţi mai puţin tensionat.

Munca mea s-ar îmbunătăţi.

Cred că aş fi încercat noi lucruri.

Aş fi refuzat să mai trăiesc greşit.

Aş fi devenit un părinte mai bun pentru mine.

Totul mi s-ar fi părut mai uşor.

Aş fi învăţat că nu este vorba despre auto-indulgenţă.

Aş fi putut practica diverse lucruri.

M-aş fi obişnuit cu ele.

M-aş fi simţit plin de speranţă.

M-aş fi simţit încântat.

Ultimele şase completări enumerate mai sus subliniază una dintre modalităţile de a putea începe să anulezi obişnuinţele negative. În terapie sau în grupurile organizate în vederea creşterii respectului de sine, pot cere unui pacient să scrie şase până la zece completări la aceste propoziţii, în fiecare zi, timp de două sau trei săptămâni – ca instrument puternic de dezobişnuire. Principiul este că vom continua să radiem ideile distructive conştientizându-le din ce în ce mai mult (ceea ce este diferit de a te plânge şi de a fi îngrijorat sau obsedat în legătură cu ele).

Nevoia de sănătate psihică

Probabil că nimic altceva nu este mai important de ştiut în legătură cu copiii decât că aceştia trebuie să găsească un sens al experienţelor lor. De fapt, ei trebuie să ştie că universul este raţional – şi că existenţa fiinţei umane este ştiută, predictibilă şi stabilă. Pe această fundaţie, ei pot construi un sentiment de eficienţă; fără el, sarcina este mai mult decât dificilă.

Realitatea fizică are tendinţa să fie mult mai de încredere decât cele mai multe fiinţe umane. În consecinţă, copiii care se simt ineficienţi în lumea reală caută adesea un sentiment de putere în natură, aparatură, inginerie, fizică sau matematică, toate acestea oferind un anumit grad

de consistenţă şi sănătate psihică, ce rareori pot fi găsite la celelalte fiinţe umane.

Dar „sănătatea psihică" în viaţa familială este una dintre cele mai urgente nevoi ale copilului, dacă se doreşte o dezvoltare sănătoasă.

Ce înseamnă *sănătate psihică* în acest context? Înseamnă adulţi care, în cea mai mare parte, spun ceea ce cred şi cred ceea ce spun. Înseamnă reguli ce pot fi înţelese şi care sunt corecte şi consistente. Înseamnă să nu fii pedepsit astăzi pentru un comportament care a fost ignorat sau chiar recompensat ieri. Înseamnă să fii crescut de părinţi a căror viaţă emoţională este mai mult sau mai puţin înţeleasă şi previzibilă – spre deosebire de o viaţă emoţională marcată de anxietate, furie sau euforie, care nu se conformează nici unui tipar. Înseamnă o casă în care realitatea este cunoscută în mod adecvat – spre deosebire de o casă în care, de exemplu, un tată beţiv vrea să se aşeze pe scaun, dar nu nimereşte şi pică pe podea, iar mama continuă să mănânce şi să vorbească de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. Înseamnă părinţi care pun în practică ceea ce spun, care sunt dispuşi să recunoască când au greşit şi să îşi ceară scuze atunci când ştiu că au fost nedrepţi sau nerezonabili. Care vor ca micuţul să înţeleagă, şi nu să se teamă. Care recompensează şi consolidează manifestarea conştiinţei din partea copilului decât să o descurajeze şi să o penalizeze.

Probabil că nimic nu e mai important de ştiut despre copiii noştri decât că pentru ei ceea ce li se întâmplă trebuie să aibă sens.

Dacă, în loc de supunere, am vrea cooperare de la copiii noştri; dacă, în loc să se conformeze, am vrea să fie responsabili – am putea avea un mediu familial care să sprijine *cu mintea* copilului. Nu putem face acest lucru într-un mediu ostil exercitării capacităţii minţii.

Nevoia de structură

Siguranţa şi dezvoltarea copilului sunt asigurate în parte şi de o structură adecvată.

„Structura" ţine de regulile, implicite sau explicite, care operează, la într-o familie, reguli referitoare la ceea ce este acceptabil şi permis, ceea ce se aşteaptă de la copil, acceptarea diferitelor tipuri de comportamente, cine este liber să facă un anumit lucru, cum sunt luate deciziile care afectează membrii familiei și ce tip de valori implică.

O structură bună este una care respectă nevoile, individualitatea și inteligența fiecărui membru al familiei. Comunicarea deschisă este extrem de valoroasă. O asemenea structură este mai degrabă flexibilă decât rigidă, mai degrabă deschisă și supusă îmbunătățirii decât închisă și autoritară. Într-o asemenea structură, părinții oferă explicații, și nu directive. Apelează la încredere, și nu la teamă. Încurajează libera exprimare. Propun acele valori pe care le asociem cu individualitatea și autonomia. Standardele lor mai degrabă inspiră decât să intimidează.

Copiii nu doresc libertate nelimitată. Cei mai mulți copii se simt mult mai siguri într-o structură care este autoritară decât dacă nu ar exista nici o structură. Copiii au nevoie de limite și se simt neliniștiți în absența lor. Este unul dintre motivele pentru care își testează limitele – ca să se asigure că există. Trebuie să știe că *cineva se află la cârmă*.

Părinții excesiv de permisivi au, de obicei, copii foarte anxioși. Mă refer la părinții care își abandonează rolul de lideri; care tratează egal toți membrii familiei, nu numai din punct de vedere al demnității, ci și al cunoștințelor și autorității și care nu se străduiesc să impună nici o valoare sau nici un standard copilului. O pacientă mi-a spus mai demult: „Mamei mele i se părea nedemocratic să-mi spună că o sarcină la vârsta de treisprezece ani nu este o idee bună. Știți cât de înspăimântător este să crești într-o casă unde nimeni nu știe ce e rău și ce e bine?"

În cazul în care celor mici li se oferă valori și standarde raționale, respectul de sine este educat. Dacă nu, respectul de sine este înăbușit.

O cină în familie

În condițiile în care ambii părinți lucrează, câteodată foarte multe ore, este greu pentru ei să petreacă împreună cu copiii atâta timp cât ar dori. Câteodată părinții și copiii nici măcar nu iau masa împreună. Fără să intrăm în toată complexitatea problemei și în toate aspectele discutabile ale stilului de viață contemporan, aș vrea să menționez o simplă sugestie pe care pacienții mei au considerat-o utilă.

Am rugat părinții care au apelat la mine să își propună ca măcar o dată pe săptămână, la cină, să fie prezenți toți membrii familiei.

Le-am cerut ca masa să dureze mai mult, să fie o atmosferă plăcută, iar fiecare să discute despre activitățile sau preocupările lui. Fără predici, fără autoritate, ci pur și simplu împărtășirea unor experiențe; fiecare să

fie tratat cu iubire și respect. Tema este exprimarea personală și dezvăluirea de sine – și susținerea legăturilor.

Mulți părinți care sunt de acord în principiu cu proiectul descoperă că au nevoie de disciplină în aplicarea lui. Nevoia de condescendență, de autoritate, de conducere poate fi puternică. Pot sugruma exprimarea liberă chiar și atunci când o cer. Dacă, totuși, își pot depăși impulsul de a fi autoritari, dacă își pot exprima simplu și natural sentimentele și gândurile față de copiii lor și cer același lucru în schimb, le oferă acestora un cadou psihologic profund, dar și lor înșiși. Ajută la crearea unui sentiment de „apartenență", în sensul propriu al cuvântului, adică la crearea unui sentiment de *familie*. Creează un mediu în care respectul de sine se poate dezvolta.

Abuzul asupra copilului

Când ne gândim la abuzul asupra copiilor ne gândim la copii care sunt abuzați fizic sau molestați sexual. Un asemenea abuz poate fi catastrofal pentru respectul de sine al copilului. Înseamnă experiențe traumatizante, sentimentul că nu aparții nimănui, dar și un sentiment de agonie și de lipsă de apărare care poate dura întreaga viață.

Cu toate acestea, o examinare mult mai comprehensivă a ceea ce constituie abuz asupra copilului trebuie să includă și următoarele probleme, fiecare dintre ele reprezentând obstacole severe în calea dezvoltării respectului de sine al copilului.

Transmiterea faptului că un copil nu este „suficient".

Pedepsirea copilului pentru că și-a exprimat sentimente „inacceptabile".

Ridiculizarea sau umilirea copilului.

Transmiterea faptului că gândurile sau sentimentele copilului nu valorează nimic sau nu au nici o importanță.

Încercarea de a controla copilul prin exploatarea sentimentelor de rușine sau vină.

Protejarea excesivă a copilului și, în consecință, obstrucționarea învățării normale și a creșterii încrederii în sine.

Protejarea în mică măsură a copilului și, în consecință, obstrucționarea normală a dezvoltării eului.

Creşterea unui copil fără nici un fel de reguli şi, astfel, inexistenţa unei structuri; sau existenţa unor reguli contradictorii, impuse şi opresive; în fiecare dintre situaţii fiind inhibată dezvoltarea normală.

Negarea percepţiei copilului asupra realităţii şi încurajarea implicită a faptului că micuţul are îndoieli în legătură cu propriul mod de gândire.

Terorizarea unui copil prin violenţă fizică sau ameninţare, instaurând astfel o teamă acută care îl va caracteriza profund pe copil.

Tratarea unui copil ca obiect sexual.

Faptul că i se spune unui copil că este rău, că nu valorează nimic sau că este un păcat al naturii.

În condiţiile în care nevoile de bază ale unui copil sunt învăluite de frustrare, aşa cum se întâmplă invariabil atunci când cel mic este supus unor tratamente precum cele de mai sus, rezultatul este o suferinţă acută. Adesea, această suferinţă este însoţită de următorul sentiment: *Ceva este în neregulă cu mine. Cumva sunt anormal.* Iar tragedia distrugerii de sine se pune în mişcare.

Problemele urgente

Aşa cum am spus şi mai devreme, scopul meu pe parcursul acestui capitol nu a fost să ofer un curs de creştere a copilului. Scopul meu a fost să evidenţiez anumite probleme pe care experienţa mea ca psihoterapeut mi-a demonstrat că sunt cruciale în ceea ce priveşte respectul de sine al unei persoane tinere.

Când ascultăm poveştile pacienţilor la psihoterapie, ţinând cont de circumstanţele istorice în care au fost luate câteodată asemenea decizii tragice, nu este greu să vedem ce a lipsit şi de ce anume a fost nevoie în timpul anilor copilăriei. Extrapolând rănile, aşa cum am făcut-o, putem analiza mai în profunzime ce anume trebuie să se întâmple pentru ca asemenea răni să fie prevenite.

Acum două decenii, în lucrarea *Breaking Free*, am publicat o listă a întrebărilor pe care le-am folosit în psihoterapie pentru a facilita explorarea originilor unui respect scăzut faţă de sine, ce îşi au rădăcinile în copilărie. Am inclus aici o listă revizuită şi uşor extinsă a acestora, încercând să însumez câteva (dar nu toate) probleme ce trebuie să fie rezolvate. Pot fi stimulente utile pentru autoanaliză, dar şi ghiduri pentru părinţi.

1. Când erai copil, modul părinţilor de a se comporta cu tine ţi-a dat impresia că trăieşti într-o lume raţională, previzibilă, inteligibilă? Sau că trăieşti într-o lume contradictorie, sălbatică, de neînţeles? ***Acasă la tine, ai avut senzaţia că faptele evidente sunt recunoscute şi respectate sau evitate şi negate?***

2. Ai aflat că este important să înveţi să gândeşti şi să-ţi cultivi inteligenţa? Părinţii tăi te-au stimulat din punct de vedere intelectual şi ţi-au transmis ideea că folosirea minţii poate fi o aventură extraordinară? Există ceva în mediul tău familial care să-ţi fi sugerat o asemenea idee, chiar şi implicit? ***A fost valorizat în mod conştient acest aspect?***

Ai fost încurajat să te supui sau să ai responsabilitate personală?

3. Ai fost încurajat să gândeşti independent, să-ţi dezvolţi abilităţile esenţiale? Sau ai fost încurajat să te supui în loc să fii activ din punct de vedere mental şi să pui întrebări? (Întrebare suplimentară: Părinţii tăi ţi-au indus ideea că este mai important să te conformezi la ceea ce cred alţii decât să descoperi singur adevărul? Când părinţii voiau ca tu să faci ceva, au apelat la înţelegerea ta şi ţi-au oferit motive, când a fost posibil, ale cererii lor? Sau ţi-au spus: „Faci aşa pentru că am zis eu." ***Ai fost încurajat să te supui sau să ai responsabilitate proprie?***

4. Te-ai simţit liber să-ţi exprimi deschis punctele de vedere, fără teama că vei fi pedepsit? ***Exprimarea personală şi încrederea în sine sunt sigure?***

5. Părinţii tăi şi-au comunicat dezaprobarea faţă de gândurile, dorinţele sau comportamentele tale prin umor, tachinare sau sarcasm? ***Ai fost învăţat să asociezi exprimarea liberă cu umilinţa?***

6. Părinţii tăi te-au tratat cu respect? (Întrebare suplimentară: Au fost luate în considerare gândurile, nevoile şi sentimentele tale? Demnitatea ta ca fiinţă umană a fost recunoscută? Când ţi-ai exprimat idei sau opinii, ele au fost luate în serios? Preferinţele sau antipatiile tale, indiferent că erau împărtăşite sau nu, au fost tratate cu respect? Dorinţele tale au fost luate în calcul? ***Ai fost încurajat, în mod implicit, să te respecţi pe tine, să-ţi iei gândurile sau modul de a gândi în serios?***

7. Ai simțit că, din punct de vedere psihologic, ești vizibil pentru părinții tăi, că ești văzut și înțeles? Te-ai simțit o ființă reală pentru ei? (Întrebare suplimentară: Ți s-a părut că părinții tăi fac eforturi reale să te înțeleagă? Părinții tăi păreau realmente interesați de tine ca persoană? Puteai vorbi cu părinții tăi despre probleme importante și să ai senzația că ești înțeles de ei? ***A existat o congruență între ceea ce crezi tu despre tine și ceea ce cred părinții despre tine?***

8. Te-ai simțit iubit și valorizat de către părinți, în sensul că ai fost o sursă de plăcere pentru ei? Sau te-ai simțit nedorit, poate chiar o povară? Te-ai simțit urât de ei? Sau că le ești pur și simplu indiferent? ***Te-ai simțit încurajat să te crezi iubit?***

9. Părinții tăi te-au tratat corect? (Întrebare suplimentară: Părinții tăi au apelat la amenințări ca să-ți controleze comportamentul – fie amenințări de acțiuni punitive imediate din partea lor, fie amenințări de consecințe pe termen lung în viața ta, sau amenințări de pedepse supranaturale, cum ar fi faptul că poți ajunge în iad? Ai fost apreciat când te-ai descurcat bine sau ai fost criticat ori de câte ori ai făcut ceva greșit? Au fost părinții tăi dispuși să admită că s-au înșelat? Sau era împotriva politicii lor să facă acest lucru?) ***Ai simțit că trăiești într-un mediu rațional, just și sănătos?***

10. Părinții tăi obișnuiau să te pedepsească, să te disciplineze prin amenințări sau bătăi? ***Ți s-a indus intenționat frica de teroare ca mijloc de manipulare și control?***

11. Părinții tăi ți-au dat senzația că ei cred în competența ta? Sau ți-au spus că îi dezamăgești, că ești ineficient, rău și nu valorezi nimic? ***Ai simțit că părinții tăi sunt de partea ta, sprijinind ce e mai bun în tine?***

12. Părinții tăi ți-au transmis sentimentul că ei cred în potențialul tău intelectual și creativ? Sau ți-au lăsat senzația că ești mediocru, stupid și nepotrivit? ***Ai simțit că mintea și abilitățile tale sunt apreciate?***

13. În așteptările părinților referitoare la comportamentul și performanțele tale, au luat în calcul cunoștințele tale, nevoile, interesele și circumstanțele? Sau te-ai confruntat cu așteptări și cereri care te copleșeau și erau peste puterile tale? ***Ai fost încurajat să crezi că dorințele și nevoile tale sunt importante?***

14. Comportamentul și maniera de a te trata au avut tendința de a-ți induce sentimentul de vină? ***Ai fost încurajat implicit (sau explicit) să te consideri rău?***

15. Comportamentul și maniera de a te trata au avut tendința de a-ți induce sentimentul de teamă? ***Ai fost încurajat să gândești că trebuie să obții valoare și satisfacție, sau că trebuie să eviți suferința și dezaprobarea?***

16. Părinții tăi ți-au respectat intimitatea fizică și intelectuală? ***Demnitatea și drepturile tale au fost respectate?***

17. Părinții tăi ți-au transmis ideea că este de dorit pentru tine să ai o părere bună despre tine – de fapt, să ai respect față de tine? Sau ai fost atenționat să nu te valorizezi, încurajat să fii umil? ***Respectul de sine a fost o valoare în mediul tău familial?***

18. Părinții tăi ți-au transmis ideea că este important ce face o persoană cu viața ei și, în mod specific, ce faci tu cu viața ta? (Întrebare suplimentară: Ți-au transmis părinții tăi ideea că este posibil ca ființele umane să realizeze lucruri mărețe și că și tu poți realiza lucruri mărețe? Părinții tăi ți-au transmis ideea că viața poate fi o aventură încântătoare, provocatoare și plină de recompense? ***Ți s-a oferit o viziune a ceea ce este posibil să faci în viață?***

19. Părinții tăi au sădit în tine teama de lume și teama de ceilalți oameni? ***Ți s-a dat senzația că lumea este un loc malefic pentru tine?***

20. Ți s-a spus că poți fi deschis în ceea ce privește exprimarea emoțiilor și dorințelor tale? Sau comportamentul și maniera de a te trata a părinților tăi au reușit să te facă să nu ai încredere în tine și să nu fii deschis, considerând că aceste lucruri nu sunt potrivite? ***Onestitatea emoțională, exprimarea liberă și acceptarea propriei persoane au fost sprijinite?***

21. Greșelile tale au fost acceptate ca făcând parte din procesul de învățare? Sau ai fost învățat să le asociezi cu ridiculizarea și pedeapsa? ***Ai fost încurajat să abordezi cu teamă noile provocări?***

22. Părinții tăi te-au încurajat să ai o atitudine sănătoasă și afirmativă către sex și către propriul tău trup? Sau o atitudine negativă? Sau au tratat subiectul ca și cum nu ar fi existat? ***Te-ai simțit sprijinit să ai o atitudine pozitivă și fericită față de latura fizică a existenței și față de sexualitate?***

23. Modul părinților de a se comporta cu tine a avut tendința să dezvolte și să consolideze masculinitatea, respectiv, feminitatea ta? Sau să o frustreze și să o diminueze? ***Dacă ești băiat, ți-au transmis că așa și-au dorit? Dacă ești fată, ți-au transmis că așa și-au dorit?***

24. Părinții tăi te-au încurajat să simți că viața ta îți aparține? Sau te-au făcut să crezi că ești un bun al familiei și că realizările tale sunt importante doar din acest punct de vedere, prin faptul că aduc glorie părinților tăi? (Întrebare suplimentară: Ai fost considerat o resursă a

familiei sau ființă de sine stătătoare?) *Ai fost încurajat să înțelegi că nu te afli pe pământ doar ca să îndeplinești așteptările altcuiva?*

Detașarea strategică

Foarte mulți copii întâmpină obstacole în calea dezvoltării respectului de sine. Toată lumea știe acest lucru. Un copil poate considera că lumea părinților și a celorlalți adulți nu poate fi înțeleasă și că este amenințătoare. Eul nu este educat, ci atacat. Dorința de a fi conștient și eficace este asaltată. După un număr de încercări nereușite de a înțelege politicile, declarațiile și comportamentul adulților, mulți copii renunță – și se învinuiesc pentru sentimentele și lipsa lor de ajutorare.

Câteodată se simt mizerabil, sunt disperați și dezorientați de faptul că ceva nu e în regulă – cu cei mai în vârstă sau cu ei înșiși, sau cu *ceva*. Iată ce simt adesea: „Nu îi voi înțelege niciodată pe ceilalți. Nu voi putea niciodată să fac ceea ce se așteaptă de la mine. Nu știu ce e bine și ce e rău și nici nu voi ști vreodată."

Perseverarea în dorința de a înțelege obstacolele reprezintă eroismul conștiinței.

Copilul erou care continuă să se străduiască să înțeleagă mersul lucrurilor și oamenii dezvoltă totuși o sursă solidă de putere, indiferent câte obstacole întâmpină pe drum. Prins într-un mediu crud, frustrant și irațional, el se va simți fără îndoială alienat de foarte multe persoane care se află în imediata apropiere, și pe bună dreptate. Dar copilul nu se va simți alienat de realitate, nu va simți la cel mai profund nivel că este incapabil să trăiască – sau cel puțin are ocazia de a evita această soartă. Perseverența în dorința de a înțelege obstacolele reprezintă eroismul conștiinței.

De cele mai multe ori, persoanele care au o copilărie extrem de adversă învață o anumită strategie de supraviețuire. O denumesc „detașare strategică". Nu este o sustragere de la realitate care să conducă la dereglări psihologice, ci o *renunțare* intuitivă calibrată de la aspectele nocive ale vieții de familie sau de la alte aspecte din lumea înconjurătoare. Știu cumva că viața nu se referă doar la acele lucruri. Au convingerea că există undeva o alternativă mai bună, iar într-o bună zi ei o vor descoperi. Perseverează în această idee: Știu cumva că *mama nu înseamnă toate femeile. Tatăl nu înseamnă toți bărbații, iar această familie nu a acoperit toate posibilitățile de relații interumane – mai există viață și dincolo de vecinătatea imediată.* Nu îi scutește de faptul că suferă în prezent, dar le permite să nu se lase distruși de acest lucru. Detașarea lor strategică nu garantează faptul că nu vor cunoaște niciodată sentimentul de zădărnicie, dar îi ajută să nu se blocheze din cauza lui.

Admirăm asemenea copii. Dar ca părinți am vrea să le oferim copiilor noștri opțiuni mai fericite.

Capacitatea de a fi părinte ca instrument al evoluției personale

Într-un capitol anterior am subliniat ideile sau convingerile-cheie cu cele mai mari urmări asupra respectului de sine. Rezultă că o familie în care aceste idei sunt comunicate, dar și exemplificate prin practica adulților sunt unele în care respectul de sine al copilului este educat. Un copil care crește într-un asemenea mediu filosofic are un enorm avantaj în ceea ce privește dezvoltarea.

Cu toate acestea, ideile și valorile sunt cel mai puternic comunicate atunci când sunt integrate în viața de familie, înrădăcinate în comportamentul părinților. Indiferent de ceea ce credem că învățăm, învățăm ceea ce suntem.

Acest fapt poate fi analizat și din altă perspectivă.

Aproape orice sarcină importantă poate fi folosită ca vehicul pentru dezvoltarea personală. Munca poate fi o cale pentru creșterea și dezvoltarea personală, așa cum poate fi și căsătoria sau creșterea copiilor. Putem alege ca oricare dintre ele să fie o disciplină spirituală – o disciplină în folosul propriei noastre evoluții. Putem lua principiile care construiesc respectul de sine și să folosim munca noastră ca arenă în care să le putem aplica – iar ca urmare atât disciplina, cât și respectul de sine vor crește. Putem lua aceleași principii și să le aplicăm în căsnicie – consecința fiind că relația va înflori (celelalte aspecte rămânând neschimbate), iar respectul de sine va crește. Putem aplica principiile care măresc respectul de sine la noi înșine, iar apoi să le aplicăm în interacțiunea cu copiii noștri.

Nu trebuie să pretindem în fața copiilor că suntem perfecți. Putem recunoaște propriile imperfecțiuni și să ne admitem greșelile. Există șanse mai mari ca respectul de sine al fiecărui membru al familiei să aibă de beneficiat.

Dacă am mări nivelul de conştientizare cu 5% în relaţia cu copiii noştri – referitor la ceea ce le spunem şi la modul în care le răspundem – ce ar fi diferit?

Dacă ne-am accepta mai mult propria persoană, ce le-am transmite copiilor despre acceptarea propriei persoane?

Dacă am avea o responsabilitate proprie mai mare în activitatea noastră de părinte (în loc să dăm vina pe copil sau pe partenerul de viaţă), ce exemplu am da?

Dacă am avea mai multă încredere în noi, dacă am fi mai autentici, ce ar învăţa copiii despre autenticitate?

Dacă ne-am stabili mai multe scopuri, ce ar învăţa copiii noştri despre realizarea ţelurilor şi despre orientarea activă în viaţă?

Dacă în activitatea de părinte ar fi implicată mai multă integritate, în ce fel ar avea de beneficiat copiii noştri?

Si dacă facem toate aceste lucruri, în ce fel am avea noi de câştigat?

Răspunsul la această întrebare este simplu: am sprijini şi am educa respectul de sine al copiilor noştri, dar şi pe al nostru.

14

Respectul de sine în şcoli

Pentru foarte mulţi copii, şcoala reprezintă o a doua şansă – o oportunitate de a dobândi o părere mai bună despre sine şi o viziune mai bună asupra vieţii decât li se oferise acasă. Un profesor care îşi manifestă încrederea în competenţa şi capacitatea copilului poate fi un puternic antidot împotriva unei familii în care această încredere lipseşte şi în care, probabil, se întâmplă exact invers. Un profesor care tratează băieţii şi fetiţele cu respect îi oferă copilului fundamentul înţelegerii relaţiilor interumane, în condiţiile în care acesta a crescut într-o familie unde un asemenea respect nu exista. Un profesor care refuză să accepte părerea negativă pe care copilul o are despre sine şi îi dezvăluie treptat copilului o perspectivă mai bună asupra potenţialului său, are câteodată puterea de a salva o viaţă. Un pacient mi-a spus mai demult: „Învăţătoarea mea din clasa a patra mi-a arătat că există şi alte tipuri de persoane decât cele din familia mea – mi-a oferit o viziune care m-a inspirat."

Dar pentru unii copii, şcoala reprezintă o încarcerare legală obligatorie, iar ei se află la mâna unor profesori cărora le lipseşte fie respectul de sine, fie instruirea necesară, fie ambele, astfel încât nu îşi pot face bine treaba. Aceştia sunt profesorii care nu inspiră, ci umilesc. Nu vorbesc un limbaj politicos şi respectuos, ci unul plin de ridicol şi sarcasm. Făcând comparaţii pline de invidie, ei flatează un elev în defavoarea altuia. Pentru că nu au răbdare, ei alimentează teama copilului de a face greşeli. Nu au altă noţiune de disciplinare decât ameninţarea cu suferinţa. Ei nu motivează oferind nişte valori, ci evocând teama. Ei nu cred în posibilităţile copilului; cred doar în limite. Nu aprind lumina minţii, ci o sting. Cine nu a întâlnit măcar o dată în viaţă un asemenea profesor?

În orice grup profesional există profesori care au arătat o mare receptivitate către importanța respectului de sine.

Mulți profesori vor să aibă o contribuție pozitivă asupra minților de care trebuie să aibă grijă. Dacă rănesc pe cineva vreodată, nu o fac cu intenție. Iar astăzi, cei mai mulți sunt conștienți că una dintre modalitățile prin care pot contribui este educarea respectului de sine al copilului. Știu că acei copii care cred în ei și cărora profesorii le subliniază perspectiva pozitivă a potențialului lor se descurcă mai bine la școală decât copiii care nu au aceste avantaje. Într-adevăr, în orice grup profesional există profesori care au arătat o mare receptivitate către importanța respectului de sine. Dar ceea ce alimentează respectul de sine în sala de clasă nu este atât de evident.

Am subliniat faptul că noțiunea de „a te simți bine" este mai degrabă nocivă decât utilă. Dacă analizăm propunerile oferite de profesori referitoare la modul în care poate fi ridicat respectul de sine al elevilor, multe dintre ele nu au nici un fel de sens, fac doar rău respectului față de sine; de exemplu laudele sau aplauzele acordate unui copil pentru aproape orice lucru pe care îl face, reducând importanța realizărilor obiective și creând o prăpastie între respectul de sine și comportament sau caracter. Una dintre consecințele acestei abordări este ridiculizarea întregii mișcări dedicate respectului de sine în școli.

Ca exemplu, să luăm în considerare un articol apărut în revista *Time* (5 februarie 1990), care spunea:

> Un test standard de matematică a fost dat copiilor de 13 ani din șase țări, în anul ce a trecut. Coreenii s-au descurcat cel mai bine, iar americanii cel mai prost, fiind în spatele copiilor din Spania, Irlanda sau Canada. Și acum vestea cea proastă. Pe lângă triunghiuri și ecuații, în test se afla și propoziția „Sunt bun la matematică", care trebuia bifată. Americanii au fost pe primul loc, cu un impresionant procent de 68% care a fost de acord.
>
> Se poate ca elevii americani să nu știe matematică, dar cu siguranță au învățat foarte bine lecțiile despre respectul de sine.

Unii educatori din America au argumentat că aceste cifre sunt greșit interpretate, deoarece, în timp ce în celelalte țări performanțele au fost

măsurate doar pe 10% dintre elevii de top, în SUA cifrele reprezintă un eșantion mult mai larg, ceea ce a condus la scăderea mediei. Au argumentat și că, în cultura coreeană, de exemplu, este mai puțin acceptabil să te lauzi decât în cultura americană. La fel, în cadrul limitelor înțelegerii naive și primitive a respectului de sine, criticile autorului vizavi de predarea respectului de sine sunt pe deplin justificate. Atacă, de fapt, acea senzație de „a te simți bine", și pe bună dreptate.

Prin urmare, voi sublinia încă o dată că atunci când am scris despre eficiența personală și stima de sine, am făcut-o în contextul realității, nu al sentimentelor generate de dorințele sau afirmațiile, sau medaliile oferite ca recompense. Când stau de vorbă cu profesorii, discut despre un respect de sine care *se bazează pe realitate*. Una dintre caracteristicile unei persoane cu un respect sănătos față de sine este că tinde să-și evalueze abilitățile și realizările în mod realist, fără să le nege sau să exagereze în legătură cu ele.

Se poate ca un elev care are rezultate slabe la școală să aibă totuși un respect crescut față de sine? Sigur că da. Există diverse motive pentru care un copil să nu se descurce bine la școală, începând de la dislexie la lipsa unor stimulări sau provocări adecvate. Notele nu prea reprezintă un indicator relevant al eficienței personale și stimei de sine. Dar elevii care se respectă pe sine nu spun că se descurcă bine dacă în realitate se descurcă prost.

Respectul de sine se referă la ceea ce este deschis alegerii noastre voluntare. Nu poate fi o funcție a familiei în care ne-am născut, a rasei sau a culorii pielii, sau a realizărilor pe care le-au avut strămoșii noștri.

Nu dezvoltăm cu nimic respectul de sine al copiilor dacă le dăm de înțeles că acesta poate fi atins repetând pur și simplu în fiecare zi „Eu sunt special" sau „Mă iubesc pe mine" și nici dacă identifică propria valoare cu faptul că aparțin unui anumit grup („mândrie etnică"). Respectul de sine se referă la ceea ce este deschis alegerii noastre voluntare. Nu poate fi o funcție a familiei în care ne-am născut, a rasei sau a culorii pielii, sau a realizărilor pe care le-au avut strămoșii noștri. Sunt valori la care aderă câteodată pentru a evita responsabilitatea adoptării unui respect autentic față de sine. Ele sunt sursele unui pseudorespect față de sine. Cineva poate fi realmente încântat în fața unor asemenea valori? Desigur. Ele pot oferi un suport temporar pentru un ego fragil? Probabil că da. Dar ele nu sunt substitute pentru conștiință, responsabilitate sau integritate. Nu sunt surse de eficiență personală și stimă de sine. Ele pot fi totuși surse de dezamăgire.

Pe de altă parte, principiul acceptării propriei persoane își poate găsi aici o aplicație importantă. Unii elevi care provin din grupuri etnice diferite și care vor să se adapteze pot nega, de fapt, contextul etnic respectiv. În asemenea cazuri, este de dorit să ajuți elevii să aprecieze aspectele unice ale rasei sau culturii lor, să-și adopte istoria și să nu le fie rușine de moștenirea lor.

Alimentarea respectului de sine la copii este o problemă extrem de urgentă în prezent, deoarece foarte mulți copii ajung în școli cu un asemenea stres emoțional încât le este extrem de greu să se concentreze pe învățat. Robert Reasoner, fost educator la Moreland School District din California, scria:

> 68% dintre copiii care merg la școală astăzi, în California, au o familie în care ambii părinți lucrează, ceea ce înseamnă că își petrec destul de puțin timp împreună. Peste 50% dintre elevi au asistat deja la o schimbare în familie – separare, divorț sau recăsătorie; în multe zone, 68% dintre liceeni nu mai locuiesc cu amândoi părinții lor naturali. 24% s-au născut fără ca părinții să fie căsătoriți și nu și-au cunoscut niciodată tatăl. 24% s-au născut suportând efectele secundare ale abuzului de droguri al mamelor. În California, 25% dintre elevi vor fi deja abuzați sexual sau fizic înainte să termine liceul. 25% provin din familii cu probleme legate de alcool sau droguri. 30% trăiesc în condiții considerate sub standardul normal. 15% au emigrat recent, adaptându-se la o nouă cultură și la o nouă limbă. În timp ce în 1890, 90% dintre copii locuiau și cu bunicii în aceeași casă, iar în 1950, se întâmpla în 40% dintre cazuri, astăzi procentul este de 7%; așa că există un sistem de sprijin mult mai mic. În ceea ce privește viața emoțională a copiilor, avem următoarele cifre. Între 30 și 50% au luat în considerare sinuciderea. 50% au avut cel puțin o tentativă serioasă de a se sinucide. 41% consumă alcool în cantități mari la fiecare 2-3 săptămâni. 10% dintre fete rămân însărcinate înainte să termine liceul. 30% dintre fete și băieți renunță la școală înainte de vârsta de 18 ani[1].

Nu ne așteptăm ca școlile să ofere soluții la toate problemele elevilor. Dar școlile bune, adică cele la care există profesori buni, pot face o diferență enormă. În încercarea de a mări respectul de sine al elevilor,

ce anume trebuie făcut? În acest capitol aș vrea să abordăm – în termeni generali – fundamentele care trebuie luate în considerare.

Scopurile educației

Probabil că punctul de la care trebuie să începem este modul în care profesorii concep scopurile educației.

Scopul principal este acela de a-i învăța pe elevi să fie buni cetățeni? Atunci nu trebuie insistat pe consolidarea autonomiei și a unui mod de gândire independent, ci pe memorarea anumitor cunoștințe și convingeri, pe absorbirea regulilor dintr-o anumită societate și pe atitudinea de obediență în fața autorităților. Până acum câțiva ani, acesta era scopul sistemului de educație publică.

În lucrarea *Breakpoint and Beyond*, George Land și Beth Jarman fac o observație interesantă ce merită citată în acest context:

> La sfârșitul lunii octombrie 1989, Asociația Administratorilor de Școli din California, care avea un mod de gândire tradițional, a anunțat: „Scopul sistemului școlar nu este să ofere elevilor educație." Educația individuală este „calea către adevărata finalitate a educației, și anume crearea unei ordini sociale viabile." Liderii unuia dintre cele mai mari sisteme școlare ale planetei au declarat că elevii pot intra în secolul XXI sprijiniți de școli care nu au ca scop principal educația![2]

Îmi amintesc foarte bine propriile mele experiențe din școala generală și liceu, în perioada 1930-1940. Cele mai importante două valori care mi s-au transmis în această lume au fost capacitatea de a rămâne tăcut și nemișcat pentru lungi perioade de timp și capacitatea de a merge alături de colegii mei în rând drept dintr-o clasă în alta. Școala nu era un loc în care să înveți gândirea independentă, care să încurajeze încrederea în sine sau care să consolideze autonomia. Era un loc în care învățai cum să te adaptezi într-un sistem fără nume, creat de o persoană fără nume și denumit „lume" sau „societate", sau „așa e viața". Ultima dintre ele nu putea fi pusă sub semnul îndoielii. De vreme ce eu am analizat totul și nu puteam sub nici o formă să tac, am fost identificat rapid ca fiind un copil-problemă.

Multe minți strălucite au comentat experiențele neplăcute din școală, plictiseala, lipsa de stimulare intelectuală adecvată și sentimentul că ultimul scop al sistemului educațional era acela de a cultiva mintea.

Şcolile nu erau interesate de autonomie, ci de formarea elevilor ca „buni cetăţeni".

„În educaţie", scria Carl Rogers în lucrarea *On Becoming a Person*, „avem tendinţa să accentuăm conformismul, stereotipiile, persoanele a căror educaţie este «completă» şi nu creativitatea liberă şi gândirea originală."

Comentând această dispoziţie a părinţilor (şi profesorilor) de a pretinde obedienţă şi conformitate ca valori primare, de a descuraja şi nu de a sprijini un progres normal şi solid către autonomie, Jean Piaget a scris în lucrarea *The Moral Judgement of the Child*: „Dacă ne gândim la rezistenţa sistematică a oamenilor faţă de metodele autoritare şi la ingenuitatea admirabilă a copiilor din toată lumea, care încearcă să fenteze constrângerile disciplinare, nu putem considera decât că este defectuos un sistem care permite să fie irosit atât de mult efort, în loc să-l folosească pentru cooperare."

Astăzi, în epoca în care angajaţii au foarte multe cunoştinţe, nu este nevoie de supunere oarbă, ci de persoane care pot să gândească.

Există motive să sperăm că această orientare se va schimba. Linia de asamblare a încetat de mult să mai fie simbolul locului de muncă şi am parcurs tranziţia de la o societate manufacturieră la una informaţională, iar mintea a înlocuit de mult muşchii. Astăzi, în epoca în care angajaţii au foarte multe cunoştinţe, nu este nevoie de supunere oarbă, ci de persoane care pot să gândească, care pot să inoveze, să aibă idei, să fie responsabile, care sunt capabile să se managerieze singure, care îşi pot păstra individualitatea în timp ce lucrează în echipă, care sunt încrezătoare în puterile şi abilităţile lor. Joburile de azi au nevoie de respect faţă de sine. Şi mai devreme sau mai târziu, acest lucru va ajunge şi pe agenda de priorităţi a şcolilor.

În formele timpurii de organizare industrială, când o mare parte din muncă era repetitivă şi nu presupunea prea multă gândire, obedienţa era o valoare preţuită. Ea nu mai este, cu siguranţă, o trăsătură căutată de managerii de astăzi. Un excelent instructor şi un specialist în tehnologie educaţională care sprijină autonomia, Jane Bluestein, observă în lucrarea *21st Century Discipline*: „Există dovezi conform cărora copiii care sunt prea ascultători pot avea dificultăţi în a se integra în lumea de

astăzi.[3]" În prezent, se pune accentul pe iniţiativă şi responsabilitate din cauza cerinţelor presupuse de o economie extrem de competitivă, aflată într-o continuă schimbare.

Dacă şcolile s-ar adapta la această tendinţă, scopul educaţiei ar trebui să fie mai mult decât simpla stăpânire a unor cunoştinţe pe care elevii trebuie să le asimileze la examene. Scopul trebuie să fie acela de a-i învăţa pe elevi cum să gândească, cum să recunoască erorile logice, cum să fie creativi şi *cum să înveţe*. Acest ultim aspect este accentuat din cauza vitezei cu care cunoştinţele de ieri devin nepotrivite în faţa cerinţelor de azi: cele mai multe profesii presupun astăzi studiere continuă, toată viaţa. Printre altele, tinerii trebuie să înveţe cum să folosească computerele şi bibliotecile pentru a avea acces la cunoştinţele în număr din ce în ce mai mare, esenţiale pentru a progresa la locul de muncă.

Şcolile sunt criticate acum deoarece există elevi care au absolvit fără să ştie să scrie un paragraf coerent sau să calculeze totalul de pe nota de plată la restaurant. Dar stăpânirea unor cunoştinţe simple de limba engleză sau de aritmetică, deşi este esenţială, nu are legătură cu ceea ce trebuie să ştie o persoană în zilele noastre.

Astfel că întărirea respectului de sine trebuie integrată în programa şcolară din cel puţin două motive. Primul este sprijinirea tinerilor pentru a-şi continua studiile, a renunţa la droguri, a preveni sarcinile nedorite, a preveni actele de vandalism şi pentru a obţine educaţia de care au nevoie. Al doilea este că ajută la pregătirea lor psihologică într-o lume în care mintea este principalul activ al fiinţei umane.

Mărturisesc că sunt iritat când aud diverşi colegi din domeniul educaţiei/respectului faţă de sine care spun că profesorii trebuie să ajute tinerii să aibă încredere în intuiţia lor – fără să spună nici un cuvânt despre faptul că trebuie să-i înveţe să gândească, să înţeleagă principiile logice sau să respecte raţiunea – reieşind astfel că intuiţia este tot ceea ce le trebuie. Intuiţia are şi ea rolul ei, dar fără raţiune este periculoasă şi nu prezintă încredere. Nu este suficientă şi este o dovadă de iresponsabilitate să sugerezi tinerilor că ar fi. Nimeni nu a sugerat vreodată că Charles Manson nu a procedat intuitiv.

Dacă scopul adecvat al educaţiei este să ofere elevilor fundaţia de care au nevoie ca să funcţioneze eficient în lumea modernă, atunci nimic nu este mai important decât introducerea unor cursuri despre arta gândirii critice în fiecare programă şcolară. Şi dacă respectul de sine înseamnă încrederea în abilitatea noastră de a face faţă provocărilor vieții, există ceva mai important decât să înveți cum să-ți folosești propria minte?

Suntem ființe gânditoare și suntem ființe creative. Recunoașterea acestui fapt trebuie să se afle în centrul oricărei filosofii educaționale. Dacă așezăm valoarea acestor funcții în vârful programei școlare, ne educăm respectul de sine.

Profesorii și cei care concep programa școlară trebuie să își pună următoarea întrebare: Cum contribuie munca mea la procesul prin care tinerii devin ființe gânditoare, inovatoare și creative?

Respectul de sine al profesorului

Ca și în cazul părinților, este ușor pentru un profesor să inspire respect de sine elevilor dacă el însuși dă exemplu și modelează un respect puternic față de sine. Într-adevăr, unii cercetători sugerează că acesta este factorul primar în ceea ce privește abilitatea profesorilor de a contribui la respectul de sine al elevului[4].

Profesorii cu un respect scăzut față de sine au tendința să fie mult mai punitivi, mai nerăbdători și mai autoritari. Au tendința să se concentreze pe punctele slabe ale elevilor, și nu pe punctele lor tari. Inspiră teamă și dorința de a se apăra. Încurajează dependența[5].

Profesorii cu un respect de sine scăzut sunt de obicei niște profesori nefericiți.

Profesorii cu un respect de sine scăzut au tendința să fie excesiv de dependenți de aprobarea altora. Au tendința să creadă că toți ceilalți sunt sursa respectului lor față de sine. Prin urmare, nu sunt în poziția în care să spună că respectul de sine trebuie să vină în primul rând din interior. Au tendința să se folosească de propria lor aprobare sau dezaprobare pentru a manipula studenții și a-i face să se supună și să se conformeze, de vreme ce aceasta este abordarea care funcționează când ceilalți le-o aplică lor. Învață că respectul de sine provine din „aprobarea colegilor sau a adulților". Transmit mai degrabă o abordare externă a respectului de sine, și nu una internă, intensificând prin urmare problemele legate de respectul de sine pe care le au, de obicei, elevii.

Mai mult, profesorii cu un respect de sine scăzut sunt, de obicei, niște profesori nefericiți, și profesorii nefericiți favorizează adesea tacticile distructive pentru a controla elevii.

Copiii îi urmăresc de obicei pe profesori fie și pentru a învăța comportamentul adulților. Dacă văd ridicol și sarcasm, adesea învață să le folosească și în cazul lor. Dacă aud un limbaj nerespectuos, chiar crud, au tendința să-l folosească și în propriile răspunsuri verbale. Dacă, în schimb, văd bunăvoință și o accentuare a lucrurilor pozitive, pot învăța cum să le integreze în propriile răspunsuri. Dacă sunt martori la corectitudine, pot absorbi această atitudine de corectitudine. Dacă văd compasiune și observă că li se oferă și altora, pot învăța să adopte compasiunea. Dacă văd respect față de sine, pot decide că este valoros.

Mai mult, Robert Reasoner observa:

> Profesorii cu un respect ridicat față de sine sunt... mult mai apți să ajute copiii să dezvolte strategii pentru rezolvarea problemelor decât să ofere sfaturi sau să nege semnificația pe care copiii o acordă problemelor. Asemenea profesori conferă elevilor un sentiment de încredere. Își controlează elevii prin încredere, cooperare și implicare, încercând să rezolve problemele prin grijă și respect reciproc. O relație pozitivă permite copiilor se învețe și să se dezvolte având încredere în abilitatea lor de a funcționa independent[6].

Un părinte bun, un profesor bun, un psihoterapeut bun sau un instructor bun au în comun încrederea profundă în potențialul persoanei de care se ocupă – încrederea în ceea ce este capabilă să facă și să spună, pe lângă abilitatea de a transmite încrederea în timpul interacțiunilor. „Eram slab la matematică în școală", mi-a spus un pacient, „și știam că nu mă voi descurca niciodată, până când am întâlnit un profesor care a refuzat să mă creadă. Știa că mă pot descurca la matematică și cu siguranță avea atât de multă putere că era irezistibilă." Abilitatea de a inspira elevii în acest mod nu este întâlnită, de obicei, în rândul profesorilor care nu cred în ei înșiși.

Profesorii cu un respect ridicat față de sine înțeleg că dacă vor să-i facă pe ceilalți să se respecte pe sine, trebuie să relaționeze cu o persoană conform propriei valori, oferind o experiență de acceptare și respect. Ei știu că, de fapt, cei mai mulți dintre noi avem tendința să ne subestimăm resursele interioare și sunt conștienți tot timpul de acest lucru. Cei mai mulți dintre noi putem mai mult decât credem. Când profesorii știu clar acest lucru, ceilalți își pot însuși rapid învățăturile.

Câteodată poate fi dificil să crezi într-o persoană când acea persoană pare să nu creadă în ea. Cu toate acestea, cel mai mare dar pe care un profesor îl poate face unui elev este refuzul de a accepta părerea proastă pe care elevul o are despre sine, văzând, de fapt, eul mai puternic și mai profund care există doar la nivel potențial. (Acest lucru este realizat, parțial, făcându-l pe elev conștient de alegerile și opțiunile pe care nu le observase și împărțind problemele mai mari într-unele mai mici și mai ușor de administrat și care pot fi rezolvate mai ușor de către elev, oferindu-i astfel o bază de la care să plece construcția.) Propriul respect față de sine al profesorului poate face această sarcină mai ușoară.

Unul dintre cele mai mari daruri pe care un profesor îl poate face unui elev este refuzul de a accepta părerea proastă pe care elevul o are despre sine.

Din acest motiv, când iau cuvântul la conferințele profesorilor, o mare parte din timp vorbesc despre ce anume poate face educatorii ca să își mărească nivelul respectului de sine, înainte să facă ceva legat de respectul de sine al elevilor. Amintiți-vă de acel guru care avea o slăbiciune pentru dulciuri.

Așteptările

Pentru a oferi unui copil experiența acceptării nu înseamnă, așa cum am observat, să-i spui: „Nu aștept nimic de la tine". Profesorii care vor ca elevii să dea ce e mai bun în ei trebuie să transmită că asta așteaptă de fapt.

Cercetările ne arată că așteptările unui profesor au tendința să se transforme în profeții ce se materializează de la sine. Dacă un profesor se așteaptă ca un copil să ia o notă de 10 – sau o notă de 6 – așteptările tind să devină realitate. Dacă un profesor știe cum să transmită ideea: „Sunt absolut convins că poți stăpâni acest subiect și îți voi oferi tot ajutorul de care ai nevoie în acest sens", copilul se simte sprijinit și inspirat.

O clasă de copii care știu că, de fapt, ceea ce se așteaptă de la ei este să dea tot ce au mai bun este o clasă care își dezvoltă atât cunoștințele, cât și respectul de sine.

Mediul din clasă

Dacă scopul primar al sistemului educațional este un factor care are consecințe asupra respectului de sine al unui copil și dacă alt factor este respectul de sine al profesorului, iată că al treilea este mediul din clasă. Ne referim la modul în care sunt tratați copiii de către profesor și la modul în care văd că sunt tratați ceilalți copii.

1. ***Demnitatea unui copil.*** Unul dintre cele mai dureroase aspecte ale faptului că ești copil ar fi acela că nu ești luat în serios de către adulți. Indiferent dacă un copil este respins brutal sau lăudat că a fost „cuminte", cei mai mulți copii nu sunt obișnuiți să le fie respectată demnitatea în calitate de ființe umane. Astfel că un profesor care tratează toți elevii cu amabilitate și respect trimite un semnal către clasă: acum vă aflați într-un mediu unde se aplică reguli diferite de cele cu care ați fost obișnuiți. În această lume, demnitatea și sentimentele voastre sunt importante. În acest fel atât de simplu un profesor poate începe să creeze un mediu care sprijină respectul de sine.

Îmi amintesc de o întâmplare petrecută cu mai mulți ani în urmă, când am fost invitat să vorbesc la o școală unde învățau copii talentați. În timpul prezentării, am invitat elevii să spună ce cred ei că înseamnă „copil talentat". Au vorbit cu entuziasm, dar numai despre plusuri, neluând în considerare și minusurile. Unii au vorbit despre disconfortul de a fi considerați „resursa familiei". Unii au vorbit despre așteptările mari pe care le au părinții de la ei, și care nu erau legate neapărat de propriile interese și nevoi. Au vorbit despre faptul că voiau să fie tratați ca niște „ființe normale". Și au mai spus că nici măcar părinții nu îi tratau cu seriozitate. În încăpere, pe lângă elevi, se aflau și profesorii, asistentul principal și psihologul școlii. După discuție, mai mulți elevi s-au strâns în jurul meu pentru întrebări suplimentare. A venit apoi și asistentul principal, care i-a pus câteva întrebări unui copil ce părea să aibă cam 11 ani. În timp ce acesta răspundea, psihologul școlii a început să discute cu asistentul principal – care i-a întors spatele băiatului și nu l-a lăsat să-și termine fraza. Uimit, s-a uitat la mine și și-a încrucișat brațele peste piept, parcă spunând: „Ce poți să faci când ai de-a face cu adulți? Ei nu înțeleg nimic." Am zâmbit în semn de înțelegere și mi-am încrucișat și eu brațele, imitând gestul său, ca și cum aș fi spus: „Da, ce poți să faci?" Dacă asistentul principal ar fi vorbit cu adult și nu cu un copil, iar colegul l-ar fi întrerupt, așa cum s-a întâmplat, fără vreo scuză sau vreo explicație, iar apoi i-ar fi întors spatele adultului care vorbea, fără să se scuze, atunci amândoi ar fi fost considerați extrem de prost crescuți. Mai mult, de vreme ce era implicat și un adult, cu siguranță că nu s-ar fi întâmplat așa ceva. De ce este impolitețea acceptată atunci când este vorba despre un copil? Ce mesaj este transmis? Că respectul este adecvat doar pentru oamenii în vârstă?

2. *Dreptatea în sala de clasă.* Copiii sunt extrem de sensibili la ideea de corectitudine. Dacă văd că aceleași reguli se aplică constant tuturor, dacă, de exemplu, văd că profesorul are aceeași atitudine și politică indiferent că vorbește cu un băiat, cu o fată, cu un alb sau cu un negru, cu un hispanic sau cu un asiatic, ei înregistrează lecția și îl percep pe profesor ca având integritate, sentimentul lor de siguranță și securitate crescând. Pe de altă parte, favoritismul (sau defavoritismul) otrăvește atmosfera din sala de clasă. Încurajează sentimentele de izolare și respingere și diminuează senzația copilului că lumea este un loc căruia îi poate face față. Un profesor nu se poate abține să nu placă un elev mai mult decât pe altul, dar specialiștii știu să-și mascheze sentimentele. Respectă niște standarde obiective de comportament. Un copil are nevoie să știe că în sala de clasă dreptatea va prevala. Un profesor care nu va înțelege aceste lucruri poate transforma un copil de opt ani într-o persoană cinică, care nu va mai fi dispusă să dea tot ceea ce are mai bun.

3. *Autoaprecierea.* Când profesorii ajută copiii să se simtă vizibili, oferindu-le un feedback adecvat, ei încurajează conștientizarea propriei persoane. Când fac nu judecăți, ci aprecieri vizavi de ceea ce văd, ajută copilul să se vadă pe sine. Când atrag atenția asupra punctelor tari ale unui copil, încurajează autoaprecierea.

Cu toate acestea, profesorii au adesea tendința să se concentreze nu pe punctele tari, ci pe cele slabe. Johnny este bun la engleză, dar este slab la matematică, așa că se concentrează în întregime pe matematică. Deoarece matematica trebuie să fie învățată, este de înțeles, dar cu toate acestea este o greșeală. Greșeala nu este că profesorul crede că matematica necesită mai multă atenție – pentru că așa este; greșeala este că profesorul acordă o importanță mai mare acestui lucru decât abilităților lui Johnny la limba engleză. Dacă Johnny este bun la engleză, este un motiv să-l încurajezi să scrie și să citească mai mult, nu mai puțin. Profesorii au tendința să sune părinții când un copil se descurcă mai prost. Există motive să credem că dacă i-ar suna atunci când copilul se descurcă foarte bine, ar fi mult mai productiv; în această situație, poate aduce în discuție și punctele slabe, dar nu considerându-le cel mai important element al ecuației. Johnny trebuie ajutat să fie

conștient și să-și aprecieze punctele tari. Ele indică ce pasiuni are copilul și în ce direcție o va lua pe viitor.

Și chiar când discută despre punctele slabe, profesorul se concentrează pe deficiențele lui Johnny astfel încât îi poate răni respectul de sine: „Nu vei ajunge nicăieri în viață dacă nu poți învăța asta și asta – ce se întâmplă cu tine?". Sau profesorul îl poate inspira să-și extindă cunoștințele pe care le stăpânește către o nouă zonă, astfel încât exercițiile la matematică să-i consolideze respectul de sine. Trebuie insistat în continuare pe elementele pozitive.

Câteodată, un copil nu este pe deplin conștient de calitățile lui. Este sarcina profesorului să faciliteze această conștientizare. Nu are nici o legătură cu laudele exagerate. Orice copil face ceva bine. Orice copil are anumite calități. Ele trebuie descoperite, identificate și educate. Profesorul trebuie să fie asemenea unui căutător de aur. Încearcă să te uiți înapoi și să vezi ce s-ar fi întâmplat dacă în clasa unde ai învățat cea mai urgentă sarcină a profesorului ar fi fost să descopere ce e mai bun în tine – punctele tale tari și calitățile – și să te ajute să devii mult mai conștient de ele. Te-ai fi simțit inspirat să dai ce ai mai bun? Ar fi fost un mediu în care ai fi fost motivat să te dezvolți și să înveți?

Profesorul trebuie să fie asemenea
unui căutător de aur.

4. *Atenția.* Fiecare copil are nevoie de atenție, iar unii copii au nevoie de mai multă atenție decât alții. Există un tip de elev care adesea este ignorat. Este elevul care se descurcă extrem de bine, dar care este timid, retras și foarte tăcut în clasă. Profesorul trebuie să facă un efort suplimentar ca să-l trezească pe acesta. Acest lucru poate fi realizat prin întrebări de genul: „Clara, care este părerea ta?" Sau: „Ce crezi despre asta, Charley?". Câteodată este util să pui un asemenea copil să ajute alți elevi care întâmpină dificultăți, astfel încât copilul respectiv să poată ieși la lumină și să vadă ce înseamnă să fii eficient cu o altă persoană (ideea nu este altruismul; ideea este că acel copil va avea ocazia să fie competent din punct de vedere social). „Facilitarea colegialității", observă educatorul Kenneth Miller, „este unul dintre cele mai bune lucruri care se întâmplă în școlile din ziua de azi"[7]. Câteodată este util să-l rogi pe elevul mai timid să mai rămână puțin în clasă după

ore pentru a forma o legătură mult mai personală – pentru a-i transmite semnalul că este observat și că îți pasă.

Este un semnal pe care orice elev îl merită și are nevoie de el. La urma urmei, este nevoie să se transmită mesajul că tot ceea ce vrea și simte copilul *contează*. Pentru mulți copii, tragedia este că, dacă ani la rând nu au primit acest mesaj din partea adulților, la un moment dat vor crede că tot ceea ce simt sau gândesc ei contează mai puțin. Problema se complică atunci când copiii care cred că ei nu contează sunt lăudați pentru „lipsa lor de egoism".

5. ***Disciplina***. În fiecare clasă există reguli care trebuie să fie respectate dacă se vrea ca sarcinile să fie realizate. Regulile pot fi *impuse* prin intermediul puterii profesorului sau pot fi *explicate* astfel încât să fie implicată mintea și înțelegerea elevului. Jane Bluestein scria:

> Când le cerem elevilor să facă ceva, de obicei avem un motiv mult mai bun decât clasicul „pentru că așa am spus eu". Dacă le spui care este motivul real, logic și intrinsec pentru o limită sau o regulă (că nu vrem să deranjăm pe nimeni pe hol, că nimeni nu țipă sau aleargă) se ajunge la angajament și cooperare chiar și din partea elevilor mai rebeli[8].

Un profesor poate concepe regulile într-unul dintre aceste două moduri. Se poate întreba: cum să-i determin pe elevi să facă ceea ce *trebuie* făcut? Sau: cum să-i inspir pe elevi să *vrea* să facă ceea ce trebuie făcut? În prima situație există, de obicei, frustrare și în cel mai bun caz se ajunge la supunere prin încurajarea dependenței. Cea de-a doua orientare este benevolă și presupune cooperarea, încurajând responsabilizarea. Prima abordare implică teama. Cea de-a doua oferă valori – dar și putere. Abordarea pe care o preferă profesorul spune multe despre eficiența lui personală.

Câteodată, un profesor poate fi de părere că nu are altă alternativă decât să motiveze dorința unui elev de a evita o situație negativă în loc să beneficieze de pe urma unei situații pozitive. Probabil că așa e, dar ca politică dominantă sau exclusivă este lipsită de putere. Face ca evitarea suferinței să fie mai importantă decât experimentarea bucuriei – care determină elevul să se retragă în sine (să-și ascundă gândurile și sentimentele) în loc să se exprime și să se dezvolte liber.

În lucrarea *Teacher Effectiveness Trainig*, Tom Gordon propune ca elevii să participe la procesul de stabilire a regulilor – să fie rugați să se gândească ce presupune funcționarea eficientă a clasei; această situație are nu numai avantajul stimulării unei cooperări superioare, ci și al consolidării autonomiei.

„Esența disciplinei", scria Haim Ginott în lucrarea *Teacher and Child*, „este descoperirea unor alternative eficiente la pedepse". Capitolul referitor la disciplină din lucrarea lui este excepțional din punct de vedere al strategiilor pe care le oferă pentru a motiva studenții, astfel încât aceștia să-și mărească respectul de sine.

Problemele ce țin de disciplină apar adesea atunci când copiii vin la școală având așteptări negative privind comportamentul adulților, în funcție de ceea ce au experimentat acasă. Fără o conștientizare evidentă a motivelor lor pot fi ostili în sala de clasă, pentru a atrage genul acela de pedepse cu care au fost obișnuiți. Pot provoca furia, pentru că furia este reacția pe care o cunosc. Pentru un profesor, provocarea nu este să fie atras de această strategie și să împlinească cele mai rele așteptări ale elevului. Este dificil să-ți menții respectul și compasiunea când ai de-a face cu asemenea studenți, dar profesorii înțelepți și maturi au un impact extraordinar.

Compasiunea și respectul
nu implică lipsa de fermitate.

Scopul meu aici nu este să fac o analiză a strategiilor pentru menținerea disciplinei în sala de clasă. O tratare excelentă a acestei probleme, în afară de cartea lui Ginott, poate fi găsită în lucrarea lui Jane Bluestein, *21st Century Discipline*. Bluestein analizează cu luciditate modul în care profesorii pot menține disciplina, consolidând în același timp autonomia elevului.

Ea abordează, de exemplu, un principiu binecunoscut, dar adesea ignorat, conform căruia un comportament greșit este corectat mai bine dacă permiți elevului să experimenteze consecințele logice ale greșelii decât prin pedepsire. Dacă elevii sunt leneși și necooperanți în mod repetat, în însușirea unei lecții, anunță că nu vor avea pauză de prânz până când lecția nu e terminată. Până când studenții ajung la cantină, mâncarea e rece și, oricum, pe terminate. A doua zi, tema va fi parcursă complet cu două minute înainte de pauză. Iată ce scrie autoarea:

> În... relațiile bazate pe autoritate, un comportament greșit este o invitație pentru profesor să-și exercite puterea și controlul.

> Răspunsul nostru imediat, în acest tip de aranjament, este *Cum putem să le predăm o lecţie?* Într-o sală de clasă din secolul XXI, lecţia care trebuie învăţată dintr-un comportament greşit vine din consecinţele acestui comportament greşit, nu din puterea profesorului. În exemplul cu elevii leneşi, ei au lipsit de la masa de prânz din cauza alegerii pe care au făcut-o, şi nu ca pedeapsă că s-au comportat greşit. Când elevii au fost gata la timp, nu au mai existat consecinţe negative (întârzierea la masa de prânz).

O ultimă idee despre acest subiect. Dacă un respect scăzut faţă de sine îi poate face pe profesori să fie mai rigizi, punitivi sau chiar sadici, pe alţii îi împiedică să aibă acel comportament permisiv, care transmite, de fapt, absenţa completă a autorităţii – rezultatul fiind anarhia în sala de clasă. Compasiunea şi respectul nu implică lipsa de fermitate. O capitulare în faţa elementelor deranjante din clasă înseamnă abdicarea de la responsabilităţile profesorului. Profesorii competenţi înţeleg nevoia de standarde pentru un comportament acceptabil. Dar înţeleg şi că duritatea nu trebuie să implice insulte sau răspunsuri care să denote devalorizarea persoanei respective. Una dintre trăsăturile unui profesor bun este stăpânirea acestei provocări.

Pentru a ajunge la rezultatele dorite, profesorii trebuie câteodată să-şi pună imaginaţia la contribuţie. Problemele nu pot fi reduse la o listă de formule strategice care se vor potrivi în fiecare ocazie. Unul dintre profesorii pe care îi cunosc a rezolvat o problemă la clasă cerându-i pe un ton grav celui mai zgomotos copil din clasă, când erau doar ei doi, să-l ajute, prin exercitarea calităţilor sale înnăscute de lider, să-i convingă pe ceilalţi să fie mult mai ordonaţi. Băiatul a fost puţin dezorientat, neştiind, evident, ce să răspundă; dar a învins repede dorinţa de linişte, iar băiatul responsabilizat s-a simţit mândru de el însuşi.

Înţelegerea emoţiilor

Dacă o educaţie corectă trebuie să includă înţelegerea modului de a gândi, trebuie să includă şi înţelegerea sentimentelor.

Din nefericire, mulţi părinţi îşi învaţă implicit copiii să-şi reprime sentimentele şi emoţiile – sau cel puţin cele pe care părinţii le consideră deranjante. „Încetează să mai plângi sau îţi dau eu una ca să ai de ce să plângi", „Să nu îndrăzneşti să ţipi!", „Să nu-ţi fie frică. Vrei ca toţi ceilalţi să te creadă un pămpălău?", „Nici o fată decentă nu are asemenea sentimente", „Nu mai fi aşa de încântat. *Ce naiba se întâmplă cu tine?"*

Părinţii izolaţi din punct de vedere emoţional şi inhibaţi au tendinţa să aibă copii izolaţi din punct de vedere emoţional şi inhibaţi. Transmit acest lucru nu numai prin ceea ce spun, dar şi prin modul în care se comportă, care transmite copilului ce anume este bine, adecvat sau acceptabil din punct de vedere social.

Mai mult, părinţii care acceptă anumite învăţături religioase transmit mai degrabă ideea nefericită că există „gânduri diavoleşti" sau „emoţii diavoleşti", „Este un păcat să gândeşti aşa!". Copilul se deprinde astfel cu teroarea morală.

O emoţie este un eveniment atât fizic, cât şi mental. Este o reacţie psihologică automată, implicând atât caracteristici mentale, cât şi fizice, a evaluării noastre subconştiente legate de ceea ce percepem ca fiind benefic sau dăunător pentru noi.* Emoţiile reflectă valoarea reacţiei celui care percepe diversele aspecte ale realităţii: „pentru mine sau împotriva mea", „benefic sau dăunător pentru mine", „care trebuie să fie urmat sau care trebuie să fie evitat" etc. O discuţie despre psihologia emoţiilor poate fi găsită în lucrarea *The Disowned Self*.

Să încetăm să ştim ceea ce simţim înseamnă să încetăm să experimentăm ce înseamnă lucrurile pentru noi. Această lipsă de conştiinţă este adesea încurajată în mod activ în copilărie. Un copil poate fi determinat să creadă că emoţiile pot fi periculoase, că uneori este necesar să le renegi şi să nu fii conştient de ele. La nivel psihologic, un copil respinge conştientizarea, încetând prin urmare să recunoască anumite sentimente. La nivel fizic, copilul are respiraţia întretăiată, corpul tensionat, tensiuni musculare şi îşi blochează fizic fluxul de sentimente, având prin urmare o stare de amorţeală.

Nu vreau să spun neapărat că părinţii sunt singura sursă de reprimare în copilărie. Nu este aşa. Copiii pot învăţa singuri cum să-şi protejeze echilibrul respingând anumite sentimente, aşa cum am discutat în lucrarea *Honoring the Self*. Cu toate acestea, fără îndoială că foarte mulţi părinţi încurajează practica reprimării emoţionale, făcând din ea o condiţie tacită a aprobării lor.

Pe măsură ce copilul creşte, poate respinge din ce în ce mai multe sentimente, o parte din ce în ce mai mare din sine, în scopul de a fi acceptat, iubit şi neabandonat. Copilul se poate repudia pe sine ca strategie de supravieţuire. Nu te poţi aştepta de la el să înţeleagă consecinţele nefericite pe termen lung.

---

* Am omis aici anumite experienţe legate de anxietate sau depresie, ale căror origini pot fi biologice şi care nu se încadrează perfect în această definiţie.

Un profesor se află în poziția de a-i învăța pe elevi respectul rațional pentru sentimente, dar să-i și facă să fie conștienți de faptul că acceptarea unui sentiment nu înseamnă să te lași condus de el.

Putem învăța să ne dăm seama când ne e frică și să acceptăm acest lucru și, de exemplu, să mergem la dentist în continuare dacă este necesar să facem acest lucru. Putem învăța să admitem că suntem supărați, să vorbim despre asta și nu să rămânem tăcuți. Putem învăța să recunoaștem când suntem răniți și să ne asumăm sentimentul, nu să adoptăm o falsă atitudine de indiferență. Putem învăța să facem față sentimentelor noastre de nerăbdare și încântare și să le acceptăm, și totuși să nu ieșim la joacă până când nu ne-am terminat temele. Putem învăța să recunoaștem preferințele noastre sexuale și să le acceptăm, nu să ne lăsăm controlați de ele la modul distructiv. Putem învăța să recunoaștem și să acceptăm emoțiile *fără să ne pierdem mințile.* Putem învăța să ne întrebăm: Ce încearcă sentimentele mele să-mi spună? Ce trebuie să iau în considerare sau la ce trebuie să mă gândesc?

Putem învăța că durerea sau frica cu care ne confruntăm sunt mult mai puțin periculoase ca durerea sau frica pe care le negăm.

Putem învăța că suntem responsabili pentru ceea ce alegem să facem și că asemenea sentimente nu sunt nici morale, nici imorale – sunt pur și simplu sentimente.

Astăzi, un asemenea tip de înțelegere oamenii îl dobândesc doar prin ședințe de psihoterapie. Dar în școlile viitorului, nimeni nu va termina liceul fără să cunoască aceste idei. Ele vor face parte integrantă din educația fiecăruia, datorită importanței imense pe care o au pentru o viață decentă.

Putem învăța să recunoaștem și să acceptăm emoțiile fără să ne pierdem mințile.

Trebuie adăugat faptul că, dacă un profesor reușește să predea acceptarea propriei persoane, trebuie să se simtă confortabil cu acceptarea sentimentelor pe care le au elevii, trebuie să creeze un mediu în care o asemenea acceptare trebuie să fie simțită de toată lumea. Copiii care se simt acceptați se vor accepta mai ușor pe ei înșiși.

Această idee a mai fost subliniată în discuția noastră anterioară despre părinții eficienți și este necesar să o mai abordăm o dată aici. Într-adevăr, în general toate principiile identificate în capitolul anterior se pot aplica și în sala de clasă. De exemplu, tratarea greșelilor cu bunăvoință și nu ca și cum ar fi ceva rușinos; din motive pe care le consider clare, modul în care un profesor reacționează la greșelile elevilor are un impact foarte mare asupra vieții elevilor.

Foarte puține școli de astăzi predau arta gândirii și mult mai puține predau ideile pe care le-am spus referitor la emoții. Dar școlile viitorului o vor face.

Relațiile cu ceilalți

Un alt subiect va trebui să fie adăugat în programa școlară de la clasele generale și de la liceu: arta competenței interpersonale.

Dacă respectul de sine înseamnă capacitatea noastră de a face față provocărilor fundamentale ale vieții, una dintre aceste provocări este strâns legată de relaționarea eficientă cu celelalte ființe umane. Asta înseamnă să relaționezi astfel încât interacțiunile tale să fie în majoritatea cazurilor interpretate ca pozitive și de succes atât pentru tine, cât și pentru cealaltă persoană. Să luăm în considerare faptul că astăzi, aproape 95% dintre cei care au un loc de muncă o fac într-o organizație – ei lucrează cu alți oameni. Dacă le lipsește siguranța și abilitatea de a relaționa competent, de obicei vor fi extrem de limitați în ceea ce vor fi capabili să realizeze. Orice listă cu cele mai importante atribute și abilități pentru obținerea succesului va cuprinde capacitatea de a colabora cu ceilalți. Este adevărat, cei care relaționează slab cu ceilalți au câteodată succes, dar există șanse foarte mari ca în majoritatea cazurilor să nu aibă.

Știm foarte multe lucruri despre abilitățile necesare pentru o interacțiune interumană competentă, iar aceste cunoștințe trebuie să facă parte și din educația celor mici.

Știm foarte multe lucruri despre abilitățile necesare pentru o interacțiune interumană competentă, iar aceste cunoștințe trebuie să facă parte și din educația celor mici.

Ştim, de exemplu, că cele mai bune relaţii sunt bazate pe respect faţă de sine şi faţă de ceilalţi. Ştim că negocierile de tip câştig-câştig (reciproc benefice), în care ambele părţi obţin valoare, sunt superioare celor de tip câştig-pierdere, în care o persoană are de câştigat pe seama pierderii suferite de alta (o temă din ce în ce mai des întâlnită în literatura de business). Ştim că o relaţionare corectă şi dreaptă oferă siguranţa de care avem nevoie pentru a da ce avem mai bun în noi. Ştim că bunăvoinţa, compasiunea şi ajutorul reciproc – fără a ne sacrifica pe noi – servesc intereselor fiecăruia. Ştim că oamenii care-şi respectă cuvântul, dar şi îşi onorează promisiunile şi angajamentele dau senzaţia de încredere şi cooperare, iar cei care nu o fac nu dau această senzaţie. Ştim că învingătorii caută soluţii, iar rataţii pe cineva pe care să dea vina. Ştim că o comunicare verbală şi scrisă are o importanţă foarte mare, în special la locul de muncă – şi este, de fapt, unul dintre cele mai semnificative elemente ale unei cariere de succes. Ştim câte ceva despre ascultarea activă, despre feedbackul adecvat şi despre rolul empatiei – dar şi ce anume se întâmplă dacă aceste elemente lipsesc. Ştim că responsabilitatea personală a unei persoane şi faptul că este dispusă să-şi asume răspunderea poate da echipei o putere foarte mare, care nu mai poate fi dobândită în nici un alt mod. Ştim că încrederea în sine poate îmbogăţi şi nu submina eforturile unei echipe şi că teama de încredere o poate sabota. Ştim că nici o interacţiune umană nu poate avea un succes extraordinar dacă una sau ambele părţi se tem să aibă încredere şi să se exprime liber.

Aceste cunoştinţe sunt mai puţin importante pentru educaţia unui copil decât, să zicem, cunoştinţele de geografie?

Dacă predăm cursuri de eficienţă personală, ne îndeplinim două scopuri simultan: ne educăm respectul de sine şi ne consolidăm competenţa pe care viaţa o cere de la noi.

Competenţa şi abilităţile

Vedem astfel că, dacă vor să aibă un respect de sine mai mare, elevii au nevoie de la profesori de respect, bunăvoinţă, motivare pozitivă şi educaţie în ceea ce priveşte cunoştinţele de bază şi abilităţile de bază.

În principiu, între copiii de şcoală există diferenţe semnificative în ceea ce priveşte abilităţile. Profesorii eficienţi ştiu că un copil poate învăţa doar dacă se concentrează pe punctele tari, nu pe cele slabe. În consecinţă, ei consolidează respectul de sine oferind elevilor sarcini în funcţie de abilităţile fiecăruia. Succesul acestei abordări permite elevului să progreseze către pasul următor.

Sarcina unui profesor este să facă posibilă victoria – şi pornind de la ea să construiască.

Deoarece experienţa stăpânirii noilor provocări este esenţială pentru dezvoltarea respectului de sine, ştiinţa profesorului de a calibra progresul este vitală.

Curba notelor obţinute

Una dintre cele mai nefericite practici în şcolile de astăzi este catalogarea studenţilor în funcţie de notele obţinute, pe grade. Asta face ca un elev să se afle într-o relaţie adversă cu orice alt elev. În loc să vrei să te afli printre alţi elevi buni, ţi se oferă motive să te afli printre cei slabi – de vreme ce competenţa celorlalţi este o ameninţare la adresa notelor tale. Evident că trebuie să existe criterii pentru măsurarea progresului şi pentru atingerea unui nivel de stăpânire a unui subiect. Nu critic notele ca atare, dar aceste criterii trebuie să fie obiective. Un standard care nu are referinţe obiective şi care învrăjbeşte elevii între ei nu este benefic pentru respectul de sine.

Dacă eu scriu un eseu de două pagini şi fac o jumătate de duzină de greşeli gramaticale, iar toţi ceilalţi din clasă au făcut o duzină întreagă de greşeli, nu înseamnă că eu sunt un elev de nota 10. Dacă vreau să mă dezvolt şi să învăţ, trebuie să am standarde rezonabile de competenţă. Oferirea acestor standarde este una dintre responsabilităţile educatorilor. Recurgerea la notare este un defect al acestei responsabilităţi.

Individualitatea cognitivă

În trecut, se presupunea că toată lumea învaţă la fel şi că o singură metodă de predare este bună pentru toată lumea. Astăzi ştim că oamenii învaţă în moduri diferite, au diverse stiluri cognitive şi că cel mai bun stil de predare este adaptat la nevoile de învăţare specifice ale elevului". Cele mai bune şcoli au început să integreze acest aspect în metodele lor de predare.

Iată ce spune Howard Gardner, un pionier al teoriei ştiinţei cognitive:

> Fiecare persoană are un amestec unic de inteligenţă şi moduri de a înţelege lumea – din punct de vedere lingvistic, logic, matematic, spaţial, muzical, fizic (utilizarea trupului pentru a rezolva problemele

sau pentru a face lucruri), de a se înţelege pe sine şi de a-i înţelege pe ceilalţi.

De asemenea, fiecare persoană are un stil unic de a învăţa. Unii pot reacţiona cel mai bine la informaţiile vizuale, alţii la limbaj (discursuri, citit), alţii trebuie să atingă sau să se angajeze în lumea fizică pentru ca lucrurile să aibă sens.

Dacă înţelegem acest lucru, devine aproape un malpraxis să tratăm copiii ca şi cum minţile lor ar funcţiona la fel.

Au fost dezvoltate sisteme care identifică trei sau patru stiluri principale de învăţare, astfel că materialele de curs pot fi prezentate în diverse forme pentru a fi eficiente. Putem spune sigur că acest lucru va avea o importanţă enormă pentru respectul de sine al tinerilor, care în trecut trebuiau să se străduiască să adopte un stil cognitiv mai puţin firesc decât stilul lor propriu.

Elevul supus *versus* elevul responsabil

Să analizăm prin comparaţie modalităţile tradiţionale de predare cu tipul de predare care educă respectul de sine, prin intermediul unui set de comparaţii. Vom compara caracteristicile unui elev supus cu cele ale unui elev responsabil – elevul care experimentează „locul controlului" la nivel extern *versus* elevul care experimentează „locul controlului" la nivel intern. Comparaţia ne ajută să înţelegem câteva dintre scopurile noii educaţii. Am adaptat acest material din lucrarea lui Jane Bluestein, *21st Century Discipline*.

Elevul supus este caracterizat de următoarele trăsături:	***Elevul responsabil este caracterizat de următoarele trăsături:***
1. Este motivat de factori externi, cum ar fi nevoia de a încânta auditoriul şi de a obţine aprobare externă.	1. Este motivat de factori interni, cum ar fi nevoia de a cântări opţiunile şi de a suporta consecinţele personale.
2. Urmează ordinele.	2. Face alegeri.
3. Îi poate lipsi încrederea că se va descurca în lipsa unor persoane cu autoritate: îi lipseşte iniţiativa; aştepată ordine.	3. Este încrezător că se va descurca în lipsa unor persoane cu autoritate; preia iniţiativa.
4. Respectul de sine este definit la nivel extern; se simte apreciat doar dacă primeşte aprobare.	4. Respectul de sine este definit la nivel intern; se simte apreciat şi fără să primească aprobare (sau chiar dacă este dezaprobat).
5. Simte că el este o reflectare a propriului comportament (şi probabil că cineva l-a făcut să se simtă astfel).	5. Ştie că nu este o reflectare a propriului comportament, deşi este responsabil pentru modul în care se comportă.
6. Îi e greu să vadă legătura dintre comportament şi consecinţe.	6. Poate vedea legătura dintre comportament şi consecinţe.
7. Îi e greu să vadă ce opţiuni are şi să facă alegeri; îi e greu să ia decizii.	7. Poate vedea ce opţiuni are şi să facă alegeri; îi e uşor să ia decizii.
8. Sentimentul de neajutorare şi dependenţa de profesor sunt des întâlnite.	8. Sentimentul de putere personală şi independenţă sunt des întâlnite.
9. Operează cu un sistem de valori extern (de obicei o persoană importantă pentru el) care uneori nu sunt potrivite pentru el sau pot fi chiar dăunătoare.	9. Operează după un sistem de valori intern (care este cel mai bun şi mai sigur pentru el), dar ia în considerare şi sentimentele sau valorile altora.
10. Se supune; poate gândi.	10. Gândeşte; se poate supune.
11. Îi lipseşte încrederea în semnalele interne şi în abilitatea de a acţiona conform propriului interes.	11. Are încredere în semnalele interne şi în abilitatea sa de a acţiona în propriul interes.
12. Îi e greu să prezică rezultatele sau consecinţele acţiunilor sale.	12. Este capabil să prezică rezultatele sau consecinţele acţiunilor sale.
13. Îi e greu să înţeleagă şi să exprime nevoile personale.	13. Este capabil să înţeleagă şi să exprime nevoile personale.
14. Abilitate limitată să îşi îndeplinească nevoile personale fără să sufere nici el, nici ceilalţi.	14. Este capabil să aibă grijă de propriile sale nevoi fără să sufere nici el, nici ceilalţi.
15. Abilităţi de negociere limitate; orientare de tipul „eu câştig–tu pierzi".	15. Îşi dezvoltă bine abilităţile de negociere; orientarea lui este de tipul „câştig şi eu, câştig şi tu".
16. Maleabil.	16. Cooperant.
17. Orientat către evitarea pedepsei.	17. Angajament pentru sarcini; experimentarea rezultatelor unor alegeri pozitive.
18. Poate avea conflicte între nevoile interne şi externe (ce vrea el, comparativ cu cea vrea profesorul); poate resimţi vină sau revoltă.	18. Este capabil să rezolve conflictele între nevoile externe şi cele interne (ce vrea el, comparativ cu ce vrea profesorul); mai puţin înclinat către vină sau revoltă.
19. Poate face alegeri proaste pentru a evita dezaprobarea sau abandonul (ca să-şi facă prietenii să-l placă mai mult).	19. Poate face alegeri proaste pentru a experimenta personal consecinţele şi a-şi satisface curiozitatea.

Implicațiile morale

Pentru a anticipa una dintre concluziile către care mă îndrept, aș vrea să atrag atenția asupra unui aspect *moral* legat de trecerea de la idealul de supunere la idealul de responsabilitate.

În timp ce elevul supus, în diferite circumstanțe, se va sacrifica pentru sine și pentru ceilalți (așa au procedat toți oamenii obedienți de-a lungul istoriei), elevul responsabil va fi învățat să opereze în afara paradigmei de sacrificiu. Este un lucru de la sine înțeles în filosofia de tipul „câștig-câștig", deși, din nefericire, nu a fost identificat explicit. Elevul responsabil va învăța un nou concept al relațiilor interumane care *respinge oportunitatea practicării sacrificiului uman*.

Pe de o parte, el va fi mai puțin dispus să îi sacrifice pe ceilalți în drumul său către îndeplinirea scopurilor. Pe de altă parte, va fi mai puțin dispus *să fie sacrificat* de cineva mai bun sau mai valoros – adică pentru îndeplinirea *scopurilor altcuiva*. Va fi mai puțin dispus, de exemplu, să-și sacrifice viața personală în folosul companiei (sau al tribului) și va fi mai puțin dispus să fie ucis (sau să moară) într-un război purtat de lideri din motive care jignesc inteligența umană.

Elevul supus a fost învățat să nu pună sub semnul îndoielii autoritatea. Elevul responsabil este pregătit să pună întrebări – și dacă este nevoie, să provoace – absolut orice. Așa cum vom vedea mai clar în următorul capitol, *asta este ceea ce cere piața acum*. Într-un sens mai larg, asta cere civilizația.

Programa respectului de sine

Există educatori care au conceput programe specifice pentru sistemele școlare și care au ca scop consolidarea respectului de sine al elevilor. Voi menționa doar două, pe care personal le admir foarte mult.

Am citat deja de câteva ori din programul conceput de Robert Reasoner și intitulat *Building Self-Esteem: A Comprehensive Program for School*. Acest program a fost adoptat deja de un număr impresionant de școli din California, iar succesul său a fost imediat – din punct de vedere al notelor și al prezenței la cursuri, abandon școlar semnificativ redus, mai puține sarcini la adolescente, mai puțini dependenți de droguri și o scădere masivă a vandalismului. Într-adevăr, cele mai multe școli în care a fost implementat programul au fost evaluate ulterior de o agenție independentă ca fiind cele mai bune din California.

Un alt program important este cel conceput de Constance Dembrowsky și intitulat *Personal and Social Responsibility*[11]. Scopul acestui curs nu este în mod explicit respectul de sine, ci cultivarea responsabilității personale și dezvoltarea abilităților care generează experiența eficienței personale – adică practic este un program dedicat respectului de sine, doar că nu se numește așa. Conceput pentru adolescenți, poate fi extrem de eficient pentru cei supuși unui grad de risc. Autoarea este o susținătoare a mișcării pentru dezvoltarea respectului de sine, care înțelege că originile unui respect puternic față de sine este mai degrabă intern decât extern. S-a concentrat exact pe ceea ce trebuie să învețe un tânăr ca să devină mai puternic.

Frustrările, presiunile și provocările cu care se confruntă profesorii le testează acestora respectul de sine, energia și dedicarea zilnică. Să-și mențină de-a lungul carierei viziunea cu care cei mai buni dintre ei au început – să treacă rapid la ideea că domeniul în care activează este unul în care se lucrează cu mințile – este un proiect eroic.

Nimic nu poate fi mai important decât munca pe care o fac. Totuși, ca să o facă bine, trebuie să stabilească în mod clar (într-o măsură decentă) ce anume trebuie să comunice.

Un profesor care nu operează la un nivel adecvat de conștientizare nu îi poate învăța pe elevii săi să trăiască conștient.

Un profesor care nu se acceptă pe sine nu va putea să comunice cu succes acceptarea propriei persoane.

Un profesor care nu este responsabil cu sine va întâmpina dificultăți în a-i convinge pe ceilalți să fie responsabili.

Un profesor care se teme să aibă încredere în sine nu va inspira și altora acest lucru.

Un profesor care nu și-a stabilit scopuri nu este un bun purtător de cuvânt pentru a susține stabilirea de scopuri în viață.

Un profesor care nu are integritate va avea o capacitate limitată de a-i inspira pe ceilalți.

Dacă scopul lor este educarea respectului de sine la cei a căror educație le-a fost încredințată, profesorii – dar și părinții, psihoterapeuții și toți ceilalți – trebuie să înceapă să lucreze cu propria persoană. Una dintre arenele în care poate fi făcut acest lucru este sala de clasă. Așa cum calitatea de părinte poate fi o disciplină spirituală, așa este și profesoratul. Provocările pe care fiecare dintre ele le ridică se pot transforma în instrumente de dezvoltare personală.

15

Respectul de sine și locul de muncă

Respectul de sine, care a reprezentat dintotdeauna o nevoie personală urgentă, a dobândit o nouă semnificație în ultimele decenii ale secolului trecut. Realitățile sociale și economice în schimbare au creat noi provocări în ceea ce privește încrederea noastră în sine.

Să ne reamintim care este înțelesul primar al noțiunii de respect de sine. Este încrederea în eficiența muncii noastre, în capacitatea noastră de a gândi. Într-un sens mai larg, este încrederea în abilitatea noastră de a învăța, de a face alegeri, de a lua decizii adecvate și de a manageria schimbarea. Valoarea pe care o are o asemenea încredere pentru supraviețuire este evidentă; astfel că există un pericol dacă acea încredere lipsește. Studiile referitoare la eșecul afacerilor ne arată că o cauză comună este teama directorilor de a lua decizii. Dar nu numai directorii trebuie să aibă încredere în judecata lor; toată lumea are nevoie de acest lucru, iar acum mai mult ca oricând.

Contextul

Trăim într-o perioadă în care ne confruntăm cu un număr extraordinar de alegeri în ceea ce privește valorile noastre, orientările religioase sau filosofice și stilul de viață în general. Suntem departe de a fi o cultură monolitică, la care fiecare să se conformeze mai mult sau mai puțin. Așa cum am subliniat mai devreme, cu cât este mai mare numărul de alegeri și decizii pe care trebuie să le luăm la nivel conștient, cu atât mai urgentă este nevoia de respect de sine. Dar nu vreau să mă concentrez aici pe cultură în general, ci pe lumea muncii – provocările adaptării economice atât pentru persoane, cât și pentru organizații.

Pentru a clarifica de ce nevoia economică de oameni cu un nivel decent de respect față de sine este fără precedent și reprezintă un punct de cotitură în evoluția noastră, voi ruga cititorul să mă însoțească prin câteva excursii istorice. Fără această înțelegere a trecutului, cred că nu putem aprecia până unde am ajuns în zilele noastre – și nici semnificația acestui nivel pentru respectul de sine.

> *Nevoia economică de oameni cu un nivel decent de respect față de sine este fără precedent și reprezintă un punct de cotitură în evoluția noastră.*

Toată lumea știe că în ultimele decenii au avut loc dezvoltări majore în economia americană și cea globală. Toate aceste dezvoltări au contribuit la caracterul acut al nevoii de respect de sine, pentru toți cei care participă la procesul de producție, de la liderul unei întreprinderi până la personalul fără experiență.

1. Trecerea de la o economie manufacturieră la economia informațională; scăderea nevoii de muncitori necalificați sau de muncă manuală și creșterea rapidă a nevoii de muncitori calificați, cu avansate abilități verbale, matematice și sociale.
2. Explozia continuă și în creștere a noilor cunoștințe, a noii tehnologii, a noilor produse și servicii, care măresc cerințele de adaptare economică.
3. Emergența unei economii globale și a unei competiții fără precedent, care reprezintă o nouă provocare pentru ingenuitatea și încrederea noastră în noi înșine.
4. Cererea crescută de la persoanele fiecărui nivel al firmei, nu numai din vârf, ci din tot sistemul, de management personal, responsabilitate personală, autodirecționare, un nivel înalt de conștientizare și un angajament către inovație și contribuție la prioritățile de top.
5. Modelul și mentalitatea antreprenoriale devin o parte centrală a gândirii noastre legate de adaptarea economică.
6. Emergența *minții* ca factor central și dominant în toate activitățile economice.

Să analizăm puţin fiecare dintre aceste puncte.

1. Trecerea de la o economie manufacturieră la economia informaţională; scăderea nevoii de muncitori necalificaţi sau de muncă manuală şi creşterea rapidă a nevoii de muncitori calificaţi, cu avansate abilităţi verbale, matematice şi sociale.

Producem acum mai multe bunuri decât oricând înainte în istorie, dar cu mult mai puţini oameni. În deceniile anterioare, aproape jumătate din populaţia aptă de muncă avea joburi ce presupuneau muncă manuală; astăzi, cifra este mai mică de 18% şi se estimează că în câţiva ani va ajunge sub 10%. Manufacturierea a devenit mai puţin intensă din punct de vedere al muncii; costul total al forţei de muncă în procesul general de producţie a scăzut şi va mai scădea. Asta înseamnă, printre altele, că disponibilitatea forţei de muncă ieftină a devenit din ce în ce mai nerelevantă din punct de vedere al avantajului competitiv. În Statele Unite, piaţa pentru munca necalificată a scăzut îngrozitor – ceea ce înseamnă că toţi cei cărora le lipseşte educaţia, trainingul şi abilităţile de bază – scris, citit, calcule matematice nu mai au prea multe variante. Astăzi se caută oameni care au cunoştinţe.

Această idee este esenţială pentru a înţelege problema şomajului în cazul celor fără studii sau pregătire, aşa-zisa declasare a societăţii noastre. Nu mai este suficient nici să ai doar muşchi sau acea capacitate fizică care a fost utilă ani de-a rândul; nu dacă vrei să ai acces la un job bun. Astăzi ai nevoie de educaţie, de o pregătire oficială. Alternativa ar fi să fii extraordinar de bun în ceea ce priveşte capacitatea de a învăţa singur. Şi trebuie să înţelegi şi că procesul nu se sfârşeşte niciodată, deoarece noile cunoştinţe apar pe măsură ce le deprinzi pe cele vechi.

Situaţia era complet diferită în primele zile ale afacerilor. Atunci, şeful ştia tot ce trebuia să ştie pentru a conduce firma. Avea nevoie de ajutorul a foarte puţini oameni pentru a duce la bun sfârşit lucrurile, dar nu pentru că acei oameni ştiau ceva ce şeful nu ştia. Pe măsură ce afacerile s-au dezvoltat şi tehnologia a avansat, companiile au început să angajeze manageri şi ingineri specializaţi în anumite domenii, altele decât cele ale şefului. Dar chiar şi aşa, existau puţine persoane calificate.

Gândirea şi luarea deciziilor erau apanaje ale vârfului ierarhiei şi erau comunicate de sus în jos. (Armata era singura organizaţie la scară mare.) Când şi-a creat prima fabrică modernă de oţel, Andrew Carnegie şi-a trimis adjunctul să studieze sistemul de organizare şi comunicare al armatei ruseşti, cu scopul de a adapta multe dintre principiile de acolo în firma sa. Anterior, cea mai mare fierărie avea şase sute de angajaţi; provocarea lui Carnegie era să integreze şi să managerieze eforturile a şase mii de angajaţi. Puţini directori şi-au stabilit scopurile şi şi-au formulat strategiile şi tacticile pe care organizaţia trebuia să le urmeze. Puţini ingineri străluciţi au avut propria lor contribuţie. Orice cunoştinţă sau informaţie despre afaceri sau despre contextul economic mai larg erau apanajul unui grup mic de oameni.

Ca majoritatea angajaţilor dintr-o organizaţie, li se spunea ceea ce se aşteaptă de la ei, iar singura lor responsabilitate era să respecte scrupulos instrucţiunile. Angajatul ideal era cel ale cărui acţiuni se suprapuneau constant cu cele ale aparatelor. Frederick Winslow Taylor, un pionier al managementului ştiinţific, a rezumat această idee în faţa studenţilor de la Harvard, în 1909: „Sarcina unui muncitor era să descopere ceea ce voia şeful şi să facă exact ceea ce dorea acesta". Se presupunea că muncitorul nu avea nimic valoros de oferit în procesul de producţie sau marketing. Pentru a funcţiona, în această etapă de dezvoltare, sistemul nu presupunea un număr mare de persoane care să aibă un respect puternic faţă de sine, aşa cum nu presupunea nici o forţă de muncă extrem de calificată.

Astăzi, nu mai este vorba despre „management" sau „muncitori", ci de integrarea specialiştilor.

Dacă gândim în funcţie de realitatea de astăzi, este uşor să criticăm ceea ce numim „management clasic". Analizat în contextul de atunci, îi putem aprecia logica şi beneficiile. Se poate ca un bărbat care lucra în anul 1912 la, să zicem, linia de asamblare, să nu fi ştiut să scrie şi să citească (putea fi un imigrant din Lumea Veche), dar să-şi fi îndeplinit conştiincios sarcinile, conform instrucţiunilor pe care le primise, astfel încât să se întreţină pe el şi pe familia sa – un trai mult mai bun decât fusese posibil înainte. Marea inovaţie a lui Frederick Taylor a fost să analizeze sarcinile de producţie şi să le împartă în etape mai mici, mai simple şi mai uşor de administrat, ceea ce nimeni nu se gândise să facă înainte şi care a permis oamenilor să lucreze mai inteligent şi nu mai greu. Prin creşterea productivităţii muncitorilor au crescut şi salariile lor. Un angajat necalificat cu un respect scăzut faţă de sine putea învăţa să se descurce eficient într-un mediu creat pentru el, de către cei a căror încredere în sine şi ambiţie erau mai mari.

Pe măsură ce tehnologia a evoluat, cererea pentru niveluri mai avansate de abilități pentru operarea echipamentelor a crescut. Dar nu exista cerere pentru educație superioară, gândire creativă sau management personal – sau autonomie. Asemenea valori pot avea o contribuție *personală* substanțială în viața individului, din punct de vedere al bucuriei și satisfacției, *și nu din punct de vedere al venitului*. Nu în 1950 sau 1969, momentul de vârf al fazei industriale a dezvoltării noastre, când muncitorii necalificați au cunoscut punctul culminant. Atunci, foarte multe persoane care absolviseră o facultate nu câștigau mai mult decât mașiniștii care abandonaseră liceul sau aveau o dezvoltare intelectuală redusă. Acum lucrurile stau cu totul altfel, în condițiile în care accesul la un job decent presupune calificare și educație.

Astăzi, într-o organizație de business complexă, care orchestrează cunoștințele și abilitățile oamenilor de finanțe, de vânzări și de marketing, ingineri, avocați, analiști de sistem, matematicieni, chimiști, fizicieni, cercetători, specialiști în computere, medici sau experți de orice fel – ceea ce vedem nu mai este „management” și „muncitori”, ci o integrare a „specialiștilor”. Fiecare dintre acești specialiști au cunoștințe și experiență pe care ceilalți din cadrul organizației nu le au. Fiecare este acolo să gândească, să creeze, să fie inovator și să-și aducă contribuția. „Muncitorii” ajung să fie parteneri într-o atmosferă care devine din ce în ce mai colegială, și nu ierarhică.

2. *Explozia continuă și în creștere a volumului de noi cunoștințe, a noii tehnologii, a noilor produse și servicii, care măresc cerințele de adaptare economică.*

În 1990, organizațiile de business de succes știau că pentru a rămâne competitive pe piețe aveau nevoie de un lung șir de inovații în ceea ce privește produsele, serviciile și sistemele interne care trebuiau să fie planificate ca o parte normală a operațiunilor pe care le aveau. Persoanele conștiente știu că, dacă vor să avanseze în carieră, nu se mai pot baza pe cunoștințele și abilitățile de ieri. Un atașament excesiv față de familiar și cunoscut a devenit costisitor și periculos; amenință atât organizația, cât și indivizii cu dispariția.

Descoperirile științifice și tehnologice apar din laboratoare sau departamente de cercetare și dezvoltare la o rata fără precedent. 90% dintre oamenii de știință care au existat vreodată trăiesc acum.

Până de curând, de sute de mii de ani de când oamenii trăiesc pe planetă, oamenii au considerat că, în principiu, existența este neschimbată. Credeau că acele cunoștințe disponibile oamenilor au existat dintotdeauna. Așa cum am observat mai devreme, ideea de viață omenească ca proces de avansare de la o informație la alta, de la o descoperire la alta, este doar o problemă de secunde, din punct de vedere al timpului de evoluție.

Se poate argumenta că această nouă dezvoltare plasează energia necesității economice în spatele progresului continuu – făcându-ne să regândim capacitatea ființei umane.

3. *Emergența unei economii globale și a unei competiții fără precedent, care reprezintă o nouă provocare pentru ingenuitatea și încrederea noastră în noi înșine.*

În deceniile următoare celui de-al doilea război mondial, SUA au fost liderul industrial de nedisputat al lumii. Aveau cea mai mare putere economică. În condițiile în care celelalte națiuni se luptau să se refacă după dezastrul provocat de război, practic nu existau competitori. Muncitorii americani aveau cele mai mari salarii. Standardul de viață al americanilor era dincolo de imaginația celorlalți, dacă nu dincolo de invidia lor. Țările comuniste și socialiste și-au propus ca la un moment dat să-i depășească pe americani, dar era doar o promisiune de viitor, nesprijinită prin nimic la acel moment, deși era o promisiune pe care mulți intelectuali americani o credeau și o propagau.

Atașamentul excesiv față de lucrurile familiare a devenit costisitor și periculos; amenință cu dispariția atât indivizii, cât și organizațiile.

Firmele – și în special companiile mari – au devenit excesiv de birocratice, îngreunate de prea multe niveluri de management. Depind foarte mult de economia de scală, în loc să se bazeze pe inovație pentru a-și menține supremația economică, având pierderi financiare nedetectate și îndepărtându-se din ce în ce mai mult de spiritul antreprenorial din epoca timpurie. (Și guvernele au avut un rol important în această stare de dezvoltare, dar este o altă discuție.) Alfred Sloan, faimosul șef de la General Motors, a rezumat mai demult strategia producătorului de mașini spunând că: „nu era necesar să conduci în ceea ce privește designul tehnic sau să îți asumi riscul unor experimente netestate, fiind dovedit că mașinile noastre erau cel puțin la fel de bune precum cele ale competitorilor noștri.[1]” Ultima mare inovație în industria automobilelor americane a fost transmisia automată – și a fost creată în 1939.

Anii 1950 și 1960 au reprezentat perioada „bărbatului dedicat organizației". Drumul către succes nu era gândirea independentă, ci respectarea conștiincioasă a regulilor. Nu afirmarea individualității, ci adaptarea era formula optimă pentru cei care voiau să se dezvolte. Doar atât respect de sine cât era necesar pentru a menține un nivel decent de competență în cadrul care deja exista – dar nu mai mult respect de sine pentru a pune sub semnul îndoielii valorile sau politicile de bază ale companiei. Ceea ce compania promitea, în schimb, era protecția și siguranța pe viață. „Să fii dedicat companiei, iar compania va avea grijă de tine" – aceasta era promisiunea.

Negarea personală pentru binele companiei era o valoare care avea adepții ei, de vreme ce, de mii de ani, ființele umane fuseseră învățate că negarea personală era esența moralității; negarea personală în fața tribului, a lui Dumnezeu, a statului, a țării, a societății[2].

Sindicatele erau atunci în perioada de glorie a puterii și influenței lor. Liderii de sindicat înțelegeau foarte puțin schimbările care se desfășurau în fața lor. Cu siguranță nu au prevăzut că până în 1980, când în principiu toate scopurile lor se îndepliniseră, urmau să fie amenințați de irelevanță economică și că, asemenea unui hemofil, ar fi văzut cum dispar foarte mulți membri.

Libertatea înseamnă schimbare; capacitatea de a face față schimbării este, cel puțin în parte, o funcție a respectului de sine.

„Industria americană se bazează pe mușchi", spunea un director de sindicat. Eram lângă el în avion când a spus acest lucru. Era în anul 1962. A început să deplângă „dezastrul" automatizării, spunând că mii de muncitori vor rămâne fără un loc de muncă din cauza noilor mașinării și că trebuie făcut ceva în legătură cu asta. I-am răspuns că este o greșeală care explodase adesea; că introducerea unor noi mașinării și a noii tehnologii va avea invariabil ca rezultat *creșterea* cererii pentru forța de muncă, dar și creșterea standardului general de viață. Am remarcat că automatizarea crește cererea de forță de muncă calificată și nu pentru cea necalificată și că, fără îndoială, mulți muncitori vor trebui să deprindă noi abilități; companiile vor trebui să-i instruiască. M-a întrebat indignat: „Dar ce se va întâmpla cu cei care nu vor să deprindă noi abilități? De ce să fie necesar ca ei să aibă necazuri? Nu au și ei dreptul la siguranță?" Asta înseamnă, am remarcat eu, că ambiția, viziunea, determinarea de a fi din ce în ce mai bun, energia vie a ființelor creative vor fi suprimate – de dragul celor care „au gândit" destul și au învățat „destul" și vor să li se impună ce să facă mai departe sau se să gândească de ce anume va depinde slujbele lor. La asta se gândea el? Răspunsul lui a fost tăcerea. M-am gândit: libertatea înseamnă schimbare; capacitatea de a face față schimbării este, cel puțin în parte, o funcție a respectului de sine. Mai devreme sau mai târziu, toate drumurile duc la respectul de sine.

Iar schimbarea va avea loc, indiferent că respectul de sine al cuiva este pregătit sau nu.

La început, nimeni nu i-a luat în serios pe japonezi. Pentru o lungă perioadă, produsele japoneze au fost asociate cu calitatea slabă, imitație grosolană și lipsă de încredere totală. În perioada 1950-1960 era de neconceput că Japonia va fi într-o zi mai bună ca Statele Unite la automobile, semiconductori și aparate electronice – că va depăși Elveția, care era numărul unu pe piață la producția de ceasuri.

În 1953, când Japonia a terminat reconstrucția de după război, a demarat un model extraordinar de dezvoltare, în medie de 9,7% anual, care a durat douăzeci de ani. În fruntea acestei explozii a fost triumful automobilului japonez. Între 1950 și 1970, producția de automobile japoneze a crescut de o sută de ori, ajungând la nivelul din Statele Unite, în 1979, și începând să-l depășească. Japonezii au devenit lideri în producția de radiouri în 1960 și de televizoare în 1970. Rupându-se complet de trecut, produsele japoneze au început să fie asociate cu o calitate înaltă și fiabilitate, în special în tehnologia de înaltă clasă, de exemplu avioane, aparatură, roboți, semiconductori, calculatoare și copiatoare, computere și telecomunicații, sisteme energetice avansate, inclusiv putere nucleară și rachete spațiale. În cele din urmă, a fost o victorie a unei strategii superioare de management – și ironia a fost că, de fapt, cea mai mare parte a acestei strategii a fost învățată de la Statele Unite, unde arareori era practicată.

Până în 1980, Statele Unite se confruntau cu o competiție nu numai din partea Japoniei, ci și din partea națiunilor din Pacific: Coreea de Sud, Singapore, Taiwan și Hong Kong. Asta din partea de Est. Din direcția opusă, venea o Europă renăscută și refăcută – culminând cu Germania de Vest, din ce în ce mai puternică din punct de vedere industrial.

Reacția din partea firmelor americane a fost într-o primă fază negarea și neîncrederea. Competitivitatea globală la această intensitate era o nouă experiență, ce inducea dezorientare. E adevărat că exista concurență în industria automobilelor din SUA din partea celor trei mari jucători, dar General Motors, Ford și Chrysler jucau toți după aceleași reguli și porneau de la aceleași premise de bază; să nu îi provoci pe ceilalți și să nu regândești premisele de bază. Japonezii și nemții au făcut-o.

Competiția globală este un stimulent mai puternic pentru inovație decât competiția internă. Alte culturi au alte perspective și alte moduri de a vedea lucrurile. Ideile lor presupun un nou mix de gândire de business. Dar din acest motiv, este nevoie de un nivel mai ridicat de respect de sine – și competență – pentru a te desfășura în aceste zone. Într-o primă fază, muncitorii și directorii din America au refuzat să-și dea seama că japonezii pot reprezenta o concurență adevărată. Noțiunea de a învăța de la ei era considerată hilară; în schimb, reacția lor inițială a fost să se agațe din răsputeri de modul în care erau obișnuiți să procedeze[1]. Câteodată, reacția lor a fost să acuze japonezii și să ceară o protecție politică împotriva lor. Echivalentul acestei practici se regăsește și în psihoterapie, când o persoană nesigură, care se îndoiește de sine, se agață de o siguranță iluzorie sau de o inflexibilitate existentă și dă vina pentru propriul nenoroc pe oricine altcineva.

Doar șocul concurenței devastatoare din partea Japoniei și Germaniei au trezit industria de automobile din SUA din starea în care se complăcuse. Momentul în care s-a întâmplat acest lucru rămâne necunoscut. Fără inovații semnificative în ultimele decenii, s-au folosit cauciucurile radiale, discurile de frână și injector, utilizate pentru prima dată la automobilele din Europa. Acum luptă din nou, iar calitatea automobilelor americane s-a îmbunătățit mult, dar încă mai lasă de dorit la capitolul inovație.

> *Competiția globală este un stimulent mai puternic pentru inovație decât competiția internă.*

Nu numai industria americană a reacționat lent la contextul economic schimbat, astfel încât să-și dea seama că sunt necesare noi politici. Când în Elveția au apărut primele ceasuri digitale, reacția lor a fost: „Dar ăsta nu este un ceas; un ceas are limbi și rotițe." Când s-au trezit, își pierduseră poziția de lider.

Statele Unite sunt încă – până acum – cea mai puternică națiune industrială de pe planetă. Cu 5% din populația lumii generează 25% din producția industrială a planetei. Nici o persoană conștientă nu și-a imaginat că SUA vor menține nivelul de după cel de-al doilea război mondial, când celelalte națiuni erau ruinate. Nici nu ar fi fost de dorit. Americanii voiau ca țările celelalte să se refacă și au ajutat la acest lucru. Rezultatele bunurilor și serviciilor, în general, sunt mult mai mari decât au fost vreodată; ca procent din produsul național brut, a rămas constante timp de peste patru decenii. Ca reacție la condițiile schimbătoare, americanii au adoptat deja măsuri majore în companiile lor – de la restructurare și „slăbire" (de exemplu, reducerea nivelurilor de management), la o concentrare mai mare pe calitate și servicii acordate clienților, la sisteme noi de organizare și management, care să sprijine mai bine inovația și adaptarea la mediul aflat într-o schimbare rapidă.

> *În prezent, operăm într-un context de escaladare constantă a provocărilor cu care ne confruntăm.*

Ne confruntăm cu probleme importante: o rată neadecvată a dezvoltării economice; un sistem educațional care nu ne îndeplinește nevoile; o infrastructură deteriorată; un standard de viață aflat în scădere. În ce măsură aceste probleme vor fi rezolvate sau se vor înrăutăți în următorul deceniu rămâne de văzut.

Ideea este că ne aflăm într-un declin ireversibil. Una dintre cele mai mari schimbări ale lumii, cu ramificații în business, în general, și în ceea ce privește respectul de sine, în particular, este că operăm într-un context de escaladare constantă a provocărilor cu care ne confruntăm. Provocările apasă asupra creativității, flexibilității, vitezei de reacție, abilității de a manageria schimbarea, abilității de a gândi dincolo de perimetrul imediat, abilitatea de a scoate ce e mai bun de la oameni. Din punct de vedere economic, provocarea apare la nivel de inovație – și, mai mult, la nivelul capacității de management. Din punct de vedere psihologic, provocarea este la nivel de respect de sine.

4. *Cererea crescută de la persoanele fiecărui nivel al firmei, nu numai din vârf, ci din tot sistemul, de management personal, responsabilitate personală, autodirecționare, un nivel înalt de conștientizare și un angajament către inovație și contribuție la prioritățile de top.*

Vechea piramidă birocratică de tip „comandă și controlează", adoptată de mediul militar, a făcut loc treptat unor modele mai fiabile (mai puține niveluri de management), unor rețele flexibile, echipe multifuncționale și unor combinații ad-hoc de talente reunite pentru anumite proiecte. Cerințele de cunoștințe și informații noi caracterizează organizațiile.

Managementul de nivel mediu a fost subțiat radical, nu neapărat în urma unor strategii de reducere a costurilor, ci din cauză că sarcina transmiterii informației în sistem a fost preluată de computere, eliminând nevoia de manager care să intermedieze informația în sistem. Cunoștințele sunt diseminate la un nivel mult mai larg și sunt disponibile într-un ritm mult mai susținut decât înainte, oamenilor fiindu-le mult mai ușor să opereze la un nivel ridicat de conștientizare la locul de muncă și, în consecință, să fie mult mai productivi.

Fără vechile și familiarele structuri de comandă, mulți manageri trec prin ceea ce se numește o criză a respectului de sine: fără autoritate și putere, sunt obligați să găsească noi definiții ale rolurilor pe care le au. Trebuie să nu mai facă nici o legătură între sentimentul de stimă față de sine și formele tradiționale de statut sau performanța anumitor sarcini și să se bazeze, în schimb, pe abilitatea de a gândi, de a învăța, de a stăpâni noile moduri de funcționare, de a reacționa adecvat în fața schimbării. Din sala de consiliu până în fabrica propriu-zisă, munca este înțeleasă din ce în ce mai mult ca o expresie a gândirii. Pe măsură ce aparatele și echipamentele au devenit din ce în ce mai sofisticate, cunoștințele și abilitățile cerute au crescut și ele pe măsură. Se așteaptă ca angajații să și le însușească, să le întrețină, să le repare dacă e nevoie, să anticipeze nevoile, să rezolve problemele – într-un cuvânt, să fie niște profesioniști responsabili, care se respectă pe sine.

Din sala de consiliu până în fabrica
propriu-zisă, munca este înțeleasă
din ce în ce mai mult ca o expresie a gândirii.

Cele mai bune organizații înțeleg că se poate ca persoana din fabrică să știe ce îmbunătățiri sunt posibile și necesare – la bunuri, servicii, sisteme interne – decât oamenii care sunt mult mai îndepărtați de acțiunea imediată. Cărțile de business și management sunt pline de povești referitoare la contribuțiile pe care le-au avut muncitorii la procese de producție, bunuri și servicii. Există exemple de persoane care și-au depășit sarcinile din fișa postului în fața unor probleme

neașteptate și care și-au asumat responsabilitatea să le rezolve. Inițiativa nu mai este percepută ca fiind monopolul câtorva oameni speciali, puțini la număr. Ea este percepută ca trăsătură pe care o poate avea oricine.

Nu toată lumea are inițiative. Dar încă suntem în etapa timpurie a revoluției cunoștințelor. Dar – din ce în ce mai mult – există companii în care oamenilor li se oferă posibilitatea de a face acest lucru, iar ei se conformează. În sine, este vorba despre un apel la respectul de sine.

O organizație modernă sprijină munca în echipă, ajungându-se la noi culmi de virtuozitate, în același timp fiecare participant trebuind să dea dovadă de individualism – deoarece *gândirea* este o activitate a minții individuale, la fel și *încrederea în sine* sau *tenacitatea*, *perseverența* și toate celelalte trăsături specifice minții care fac posibile realizările.

Iată ce spune Charles Garfield în *Second to None*, studiul său referitor la noile politici și filosofii ale uneia dintre cele mai inovatoare corporații:

> Într-o zonă care presupune parteneriat (la orice nivel), într-un moment în care ne îndreptăm atenția către acțiunile de cooperare, individul are, în mod paradoxal, o importanță din ce în ce mai mare. Nu ne mai putem permite companii în care oamenii stau degeaba, în timp ce câteva minți luminate iau deciziile... Competiția într-o epocă care presupune inovație continuă ne cere să profităm de puterea minții fiecărui individ din organizație[1].

Presiunea de a rămâne competitiv obligă la regândirea fiecărui aspect al activității interne a firmei – structuri, politici, sisteme de recompensare, divizarea responsabilității, practici manageriale (activitatea minții nu poate fi manageriată la fel ca munca fizică, cu mușchii) și relațiile dintre cei care participă la îndeplinirea scopurilor de producție.

Una dintre lecțiile de business care a trebuit să fie învățată este importanța antreprenoriatului, nu numai pentru începători, ci și în domeniile deja stabilite.

5. ***Modelul și mentalitatea antreprenoriale devin o parte centrală a gândirii noastre legate de adaptarea economică.***

Când ne gândim la antreprenoriat, prima asociere o facem cu antreprenorii care și-au înființat noi firme sau pionerii noilor industrii. Și totuși, antreprenoriatul este necesar astăzi pentru a continua succesul „marilor afaceri". Aceasta a fost lecția anilor '80.

Este bine să ne întoarcem înapoi și să privim la zilele de început ale firmelor americane și la inovatorii care au lansat această țară pe orbita dezvoltării – ca un cadru de referință pentru a înțelege în ce sens „mentalitatea antreprenorială” este necesară în structura organizațiilor mari care există pe piață de ani de zile.

Odată cu apariția capitalismului și a noilor antreprenori americani, a avut loc o modificare a nivelului de conștiință al oamenilor. Trebuie notat că toate aceste aspecte au o influență directă asupra nivelului nostru de respect de sine.

> Întrebarea „Ce ești îndreptățit să fii, prin naștere?” s-a transformat în „Ce ai făcut din tine?”. Cu alte cuvinte, identitatea nu mai este ceva moștenit, ci ceva creat.

> Ideea de progres a aprins mințile oamenilor. Premisa a fost că inteligența, ingenuitatea și simțul antreprenorial pot genera o îmbunătățire continuă a nivelului de trai – că noile descoperiri, noile produse, noile exprimări ale creativității umane pot crește nelimitat calitatea existenței. Deși mintea nu a fost considerată ca fiind capitalul suprem, ea a început să iasă la suprafață, câteodată sub denumirea de „competență” sau „abilitate”.

> Încrederea în sine și responsabilitatea personală erau considerate ca fiind extrem de necesare în această nouă ordine a lucrurilor, spre deosebire de conformare și supunere, mult mai apreciate în trecut, în societățile tribale. Independența a devenit o virtute din punct de vedere economic.

> Sunt valorizate ideile noi, ce pot fi aplicate în sfera comercială. Abilitatea de a percepe și actualiza noile posibilități ce conduc la bogăție este valorizată. Mentalitatea antreprenorială este recompensată.

Aceste perspective nu au fost înțelese și îmbrățișate de toată lumea. Nicidecum. Chiar și în rândul celor mai buni inovatori în afaceri, rămășițele modului de gândire autoritar din trecut nu au fost eliminate complet. Vechile perspective și vechile moduri de a proceda nu au dispărut peste noapte, cel puțin nu fără rezistență. Lupta pentru acceptarea deplină a acestei noi viziuni se duce în continuare.

Noul sistem economic a distrus vechea ordine a lucrurilor. Nu se mai respectă autoritatea. Tradiția este trecută adesea cu vederea. Schimbarea nu se temperează, ci, dimpotrivă, se accelerează. Libertatea nu poate fi intoxicată, dar poate fi considerată înspăimântătoare.

Antreprenoriatul este, prin natura sa, împotriva autorității. Este împotriva stării actuale a lucrurilor. Întotdeauna pune sub semnul întrebării ceea ce există. La începutul secolului trecut, economistul Joseph Schumpeter scria despre antreprenoriat că este „distrugerea creativă”.

Esența activității antreprenoriale este combinarea resurselor moștenite cu noile capacități de a strânge avere – de a vedea și actualiza posibilitățile productive care nu au mai fost văzute și actualizate înainte. Asta presupune abilitatea de a gândi pentru tine, de a privi lumea prin ochii tăi, și nu prin ochii celorlalți, cel puțin din anumite puncte de vedere.

În primele decenii de capitalism, oamenii apăreau de nicăieri, începând totul cu nimic altceva decât cu creierul și ambiția, creând industrii și adunând bani. Aproape toți acești oameni începuseră ca muncitori și aproape nici unul nu terminase liceul (câțiva abia intraseră la liceu). Erau o provocare pentru reprezentanții aristocrației feudale, ancorați în poziții sociale și care respingeau munca și îi priveau pe acești nou îmbogățiți cu respingere și resentimente. Antreprenorul era un parvenit fără rușine, își spuneau ei, ale cărui activități generau dezechilibru social. De fapt, reprezenta o amenințare nu numai pentru poziția lor socială, ci și pentru respectul de sine. Ce ar fi devenit ei într-un sistem bazat pe merite și realizări și judecat în funcție de piață, și nu după statutul moștenit?

Dacă acest capitalism oferea o arenă mult mai mare pentru ca respectul de sine să opereze decât orice altceva existase înainte, oferea și provocări care nu mai existaseră în societățile primitive, tribale – provocări în ceea ce privește responsabilitatea personală, încrederea în sine și răspunderea proprie. Capitalismul a creat o piață pentru mintea independentă.

Marile organizații pe care le asociem cu capitalismul modern au apărut în Statele Unite după cel de-al doilea război civil și în Europa după războiul franco-prusac – doar în ultimii 10 de ani. În secolul al XIX-lea, a existat predominant o economie agrară: cei mai mulți oameni își câștigau existența din agricultură, iar pământul era sursa principală de venit; și asta timp de mii de ani. America era o națiune de fermieri și proprietari de magazine mici. Nimeni nu își putea imagina marile concerne industriale și extraordinara dezvoltare economică care a început să apară în ultimul sfert de secol XIX, pornind cu căile ferate, pe măsură ce energia umană era declanșată și prindea avânt.

Capitalismul a creat o piață
pentru mintea independentă.

Un fermier sau un proprietar de magazin nu era un inovator. În principiu, avea mai multă încredere în sine decât predecesorii săi, era mai independent și avea mai multe resurse – demonstrat, printre altele, de faptul că a putut să-și părăsească ținutul natal din Europa și să înceapă o nouă viață în America, iar structura socială din Lumea Nouă, libertatea mai mare l-au făcut să fie mult mai direcționat și, prin urmare, să aibă un respect mai mare față de sine. Dar, în contextul cunoștințelor de atunci, capacitatea de adaptare economică nu presupunea nici un nivel ridicat de educație, nici de inovație. Mintea sa, capacitatea de a învăța și de a lua decizii nu erau necesare în mod constant.

Persoanele care se aflau în această situație și erau inspirate să facă față provocării – antreprenorii și inventatorii – erau o minoritate infinitezimală. Ei au fost responsabili de trecerea de la o societate agrară la una manufacturieră. Asta a condus la supremația SUA în industria oțelului, electricității, telefoniei și telegrafului, a echipamentelor agricole, de birou, aparate electrocasnice și, mai târziu, automobile și aviație.

De la înălțimea succesului său din secolul trecut, economia americană a suportat șocul concurenței străine și, în urma rezistenței în fața propriei birocrații, a fost forțată să regândească importanța inițiativei și antreprenoriatului. O parte a stimulării pentru acest nou mod de gândire vine din realizările micilor organizații, care au un viitor bun.

În ultimele două decenii, a existat o explozie a antreprenoriatului, aproape în întregime în sectorul firmelor mici și mijlocii. La sfârșitul anilor 1980, au fost înființate între 600.000 și 700.000 de noi întreprinderi în fiecare an, de șase sau șapte ori mai mult decât perioada de înflorire din 1950-1960. Deși companiile din topul Fortune 500 au început să piardă muncitori la nivel mare încă din 1970 și multe dintre aceste companii se luptau pentru supraviețuire, firmele mici și mijlocii au fost capabile să creeze aproape 18 milioane de noi locuri de muncă; majoritatea acestor noi locuri de muncă erau în firme cu mai puțin de douăzeci de angajați. Firmele mici și mijlocii dădeau dovadă de inovație și flexibilitate – abilitatea de a reacționa la provocările pieței și la oportunități cu o viteză mai mare – ceea ce adesea lipsește în organizațiile foarte mari.

Au deschis calea pe care trebuie să o urmeze companiile mari dacă vor să rămână competitive. În timp ce multe companii se luptă cu problemele legate de echilibrarea dintre un management tradițional, administrativ, pe de o parte, și un management antreprenorial, pe de altă parte – primul concentrându-se pe ceea ce există deja, iar al doilea pe depășirea lui – este din ce în ce mai evident că antreprenoriatul nu poate fi prerogativul firmelor mici și mijlocii. Este un imperativ pentru toate organizațiile de dimensiunea General Motors – și chiar acum General Motors se confruntă cu această provocare.

În contextul marilor afaceri, să devii antreprenor înseamnă să înveți să gândești ca firmele mici din punct de vedere al imaginației și agresivității: să cultivi deschiderea, lipsa de obstacole, rapiditatea reacției, dezvoltarea constantă, reducerea radicală a birocrației și libertatea acordată diviziunilor firmei de a opera pe bază de inițiative.

Ca reacție la această nevoie, un număr din ce în ce mai mare de organizații importante au înființat unități antreprenoriale autonome și semiautonome la nivel intern. Intenția lor este să elibereze inovatorii de obstrucțiile unui management pe mai multe niveluri, rezistent la schimbare și birocratic.

Mai mult, sunt deciși să inoveze partea planificată și sistematică a operațiunilor normale. Învață să trateze acest aspect ca pe o disciplină – ceva care poate fi învățat, organizat și practicat.*

Cu cât economia este mai instabilă și cu cât este mai
mare rata de schimbare – cu atât este mai urgentă
nevoia de persoane cu un respect de sine ridicat.

Dacă un respect scăzut față de sine este corelat cu rezistența la schimbare și cu păstrarea lucrurilor știute și familiare, atunci niciodată în istoria omenirii respectul de sine nu a fost mai dezavantajos din punct de vedere economic ca în prezent. Dacă un respect ridicat față de sine se corelează cu confortul în adoptarea schimbărilor și în îndepărtarea de lucrurile familiare, atunci respectul ridicat față de sine oferă un avantaj competitiv.

---

* Peter Drucker a scris textul clasic referitor la modul în care poate fi realizat acest lucru: *Innovation and Entrepreneurship*.

Există un principiu pe care îl putem identifica aici. În primii ani ai afacerilor din America, în care economia era relativ stabilă, iar schimbările oarecum lente, stilul birocratic dintr-o organizație funcționa destul de bine. Pe măsură ce economia a devenit mai puțin stabilă, iar ritmul schimbării s-a accelerat, compania nu s-a mai putut adapta rapid noilor schimbări. Vom face o legătură între acest aspect și nevoia de respect de sine. Cu cât este mai stabilă o economie și cu cât este mai lent ritmul schimbării, cu atât este mai puțin urgentă nevoia de persoane cu un respect de sine ridicat. Cu cât economia este mai instabilă și cu cât este mai mare rata de schimbare – cu atât este mai urgentă nevoia de persoane cu un respect de sine ridicat.

Cu cât economia este mai instabilă și cu cât este mai mare rata de schimbare – aceasta fiind, de fapt, situația din zilele noastre, cu atât este mai urgentă nevoia de persoane cu un respect de sine ridicat.

6. Emergența minții ca factor central și dominant în toate activitățile economice.

Semnificația acestei propoziții reiese implicit din toate punctele anterioare, dar mai sunt necesare câteva observații.

Într-o economie agrară, averea este identificată cu pământul. Într-o economie industrială, este identificată cu abilitatea de a produce lucruri: active de capital și echipamente; mașini și diverse materii utilizate în producția industrială. În fiecare dintre aceste societăți, averea este înțeleasă în termeni de materie, nu de minte; active fizice, nu cunoștințe și informații.

Într-o societate manufacturieră, inteligența este, cu siguranță, forța directoare ce stă în spatele progresului economic, dar când oamenii se gândesc la avere, se gândesc la materii prime, cum ar fi nichel sau cupru și la proprietăți fizice, cum ar fi fabrici de oțel sau de îmbrăcăminte.

Averea este creată prin transformarea materiilor din natură pentru a deservi scopurilor umane – transformarea semințelor în recolte, a apei în sursă de electricitate, a fierului, pietrei de var și cărbunelui în oțel și a oțelului în clădiri de apartamente. Dacă toată bogăția este rezultatul minții și muncii, al acțiunii directe, atunci una dintre modalitățile de a înțelege tranziția de la o societate agrară la una industrială este echilibrul fluctuant dintre minte și efortul fizic.

Importanța muncii fizice a început să scadă, în schimb cea a minții a început să crească.

Ca extensie a inteligenței umane, o mașină substituie puterea mușchilor cu puterea gândului. Deși munca fizică este mult mai puțin cerută, ea este mult mai productivă. Pe măsură ce dezvoltările tehnologice continuă să apară, proporția se înclină în favoarea minții. Și, pe măsură ce mintea devine din ce în ce mai importantă, respectul de sine este și el din ce în ce mai relevant.

Apogeul acestui proces de dezvoltare este apariția unei economii a informației, în care resursele materiale contează din ce în ce mai puțin, iar cunoștințele și noile idei din ce în ce mai mult.

De exemplu, valoarea unui computer nu constă în componentele sale materiale, ci în concepția sa, în gândirea și cunoștințele înglobate în el – și în cantitatea de efort uman care a fost necesară pentru crearea lui. Microcipurile sunt făcute din nisip; valoarea lor este funcția informației din interiorul lor. Un cablu de cupru poate suporta 48 de conversații telefonice; un singur cablu de fibră optică poate suporta mai mult de opt mii de conversații; și totuși cablurile din fibră optică sunt mai ieftine, mai eficiente și consumatoare mult mai mici de energie decât cele din cupru.

În fiecare an începând din 1979, Statele Unite au produs mai puțină energie decât în anul anterior. Scăderea la nivel mondial a prețurilor materiilor prime este consecința ascendenței minții în viața noastră economică.

Mintea a fost întotdeauna instrumentul nostru principal pentru supraviețuire, dar în cea mai mare parte a istoriei, acest lucru nu a fost înțeles. Astăzi este evident pentru (aproape) întreaga lume.

Provocările

Într-o economie în care cunoștințele, informația, creativitatea – și transformarea lor în inovație – reprezintă de departe sursa bogăției și a avantajului competitiv, există provocări distincte, atât pentru indivizi, cât și pentru organizații.

Pentru indivizi, indiferent că sunt angajați sau liber profesioniști, aceste provocări includ:

Să dobândească cunoștințe și abilități adecvate și să se dedice unui proces de învățare pentru toată viața, pe care îl presupune obligatoriu o dezvoltare continuă.

Să colaboreze eficient cu celelalte ființe umane, inclusiv din punct de vedere al abilităților de comunicare orală sau scrisă, al abilității de a avea relaţii în care nu există conflicte, al înţelegerii modului de construire a consensului, a disponibilităţii de a-şi asuma calitatea de lider şi de a motiva colegii dacă este necesar.

Să managerieze şi să reacţioneze adecvat la schimbare.

Să cultive abilitatea de a gândi pentru sine, fără de care inovaţia nu este posibilă.

Asemenea provocări implică nevoia existenţei unui nivel crescut de conştientizare în viaţa profesională a unei persoane, din punct de vedere al abilităţilor şi cunoştinţelor, dar şi al oportunităţilor, posibilităţilor de dezvoltare şi auto-dezvoltare. Un angajament faţă de un proces de învăţare care să dureze toată viaţa este o expresie firească a adoptării unui trai conştient.

În relaţia cu ceilalţi există nevoia de respect faţă de sine care conduce la respectarea celorlalţi; eliberarea de temerile gratuite, invidie şi ostilitate; dorinţa de a fi tratat corect şi decent şi convingerea că orice persoană îşi poate aduce contribuţia la proces prin valori autentice. Încă o dată vedem importanţa respectului de sine.

Ca exemplu, să luăm în considerare modul în care un respect scăzut faţă de sine intervine în comunicare. Persoanele cu un respect scăzut faţă de sine îşi minimalizează importanţa propriilor idei, ajungând să nu şi le mai exprime. Ele pot transforma faptele într-o opinie, în mod confuz, începând propoziţiile cu „Eu cred" sau "Eu simt". Se scuză înainte să îşi prezinte o idee. Fac remarci prin care se subapreciază. Râd ca să-şi elibereze energia nervoasă, chiar şi în momente nepotrivite. Sunt cuprinse brusc de confuzie şi nesiguranţă, deoarece anticipează dezacordul sau respingerea. Fac declaraţii care sună a întrebări, ridicând tonul vocii la sfârşitul propoziţiei. Nu toate problemele de comunicare sunt rezultatul unei educaţii inadecvate; câteodată, cauza este părerea greşită despre sine, care conduce la sabotarea propriei persoane.

> ***Un angajament faţă de un proces de învăţare care să dureze toată viaţa este o expresie firească a adoptării unui trai conştient.***

Sau să luăm în considerare problema bunăvoinţei şi abilitatea de a interacţiona cu ceilalţi în mod constructiv, ceea ce are legătură cu o părere bună despre sine. O persoană cu un respect ridicat faţă de sine nu încearcă să-şi demonstreze valoarea făcându-i pe ceilalţi să se simtă prost. Nu abordează relaţiile cu beligeranţă gratuită. Îndoielile şi nesiguranţa legate de propria persoană fac din relaţii – cu echipa, superiorii, subordonaţii, clienţii şi consumatorii – un adevărat război.

Cooperarea se bazează pe disponibilitatea participanţilor de a-şi asuma răspunderea, care este un corolar al adoptării responsabilităţii personale. Un asemenea comportament se bazează pe disponibilitatea oamenilor de a-şi respecta promisiunile, de a-şi onora angajamentele, de a se gândi la consecinţele acţiunilor pe care le au, de a-şi manifesta încrederea – toate fiind expresii ale integrităţii personale.

Dacă oamenii au la dispoziţie mai multe oportunităţi decât au avut vreodată, din punct de vedere al realizărilor personale, atunci, pe de altă parte, li se cere mai mult din punct de vedere al dezvoltării psihologice.

Respectul de sine este departe de a fi singura calitate cerută (asta este cert), dar fără el persoana respectivă se află, de fapt, într-un dezavantaj competitiv.

Pentru organizaţii, provocările includ:

Să răspundă nevoii constante de inovaţie prin cultivarea unei discipline a inovaţiei şi iniţiativei în ceea ce priveşte misiunea, strategiile, politicile, practicile şi sistemul de recompensare al organizaţiei.

Să treacă dincolo de „importanţa individuală", concepând o cultură în care iniţiativa, creativitatea, responsabilitatea personală şi contribuţiile sunt recunoscute şi recompensate.

Să recunoască relaţia dintre respectul de sine şi performanţă şi să se gândească la implementarea politicilor care să sprijine respectul de sine. Acest lucru presupune recunoaşterea şi reacţionarea la nevoia individului de a avea un mediu sănătos, inteligibil, lipsit de contradicţii, care să acorde atenţie puterii minţii; de a învăţa şi a se dezvolta; de a se realiza; de a fi ascultat şi respectat; de a i se permite să facă greşeli (la modul responsabil).

Deoarece, începând din anul 1990, cererea de oameni care să se bazeze pe mintea lor este mai mare decât oferta, ei vor fi în poziţia de a cere un asemenea tratament şi de a favoriza companiile care îl oferă, garantând astfel acestor companii un avantaj economic. Când potenţialii angajaţi se întreabă: „Este aceasta o organizaţie în care pot învăţa, mă pot dezvolta, mă pot bucura de munca mea?", ei se întreabă implicit, indiferent că îşi dau seama de acest lucru sau nu: „Este un loc care să sprijine respectul meu faţă de mine – sau dimpotrivă?"

Organizațiile de succes ale viitorului vor fi niște organizații care acordă atenție respectului de sine.

Se spune că organizația de succes a viitorului va fi, în principal, o organizație dedicată învățării. Se poate spune și că va fi o organizație care acordă atenție respectului de sine.

Să scoți la iveală ce e mai bun în oameni

Liderii nu se întreabă de obicei: „Cum putem crea în interiorul organizației noastre o cultură care să sprijine respectul de sine?". Dar cei mai buni (și mai conștienți) dintre ei se întreabă: „Cum putem stimula inovația și creativitatea? Cum putem face din acest loc unul care să atragă cei mai buni oameni? Și ce putem face să le câștigăm loialitatea?"

Aceste întrebări sunt diferite, și totuși răspunsurile sunt în general aceleași (sau cu foarte puține diferențe). Este imposibil să ai o organizație care să sprijine inovația și creativitatea, dar să nu sprijine respectul de sine. Este imposibil să ai o organizație care sprijină respectul de sine, în mod rațional, și care nu stimulează inovația, creativitatea, încântarea și loialitatea.

Iată un exemplu. Unele firme acordă atenție dobândirii de noi cunoștințe și abilități; angajații sunt plătiți să învețe, să stăpânească noi zone de expertiză. Se presupune că, cu cât sunt mai instruiți, cu atât au o contribuție mai mare la dezvoltarea companiei. Dar oare o dezvoltare a competenței nu va aduce după sine și o creștere a eficienței personale?

Din punctul de vedere al persoanei respective, este evident că munca poate reprezenta un instrument de creștere a respectului de sine. Cei șase stâlpi ai încrederii în sine se aplică în mod clar aici. Dacă avem un nivel ridicat de conștientizare, responsabilitate etc. în sarcinile noastre, respectul de sine este consolidat – la fel cum, dacă le evităm, respectul de sine se diminuează.

Când sunt invitat de către companii să vorbesc despre modul în care principiile respectului de sine și tehnologia pot fi utilizate pentru a ajunge la performanțe mai mari, apelez adesea la tehnica completării propozițiilor, cerând participanților la program să completeze în fiecare zi, pentru o perioadă de câteva săptămâni, propoziții precum următoarele:

Dacă aș mări cu 5% nivelul de conștientizare în viața mea profesională astăzi...
Dacă aș mări cu 5% acceptarea propriei persoane în activitățile mele zilnice...
Dacă aș acționa cu 5% mai multă responsabilitate astăzi...
Dacă aș acționa cu 5% mai multă încredere în mine astăzi...
Dacă aș avea cu 5% mai multe scopuri astăzi...
Dacă aș acționa cu 5% mai multă integritate astăzi...

Propoziții precum acestea și foarte multe altele asemănătoare stimulează invariabil o experiență directă a ceea ce înseamnă adoptarea celor șase stâlpi ai încrederii în sine, nu numai în ceea ce privește respectul de sine, ci și productivitatea sau eficiența personală.

În această secțiune ne vom concentra pe respectul de sine din perspectiva organizației – tipul de politici și practici care fie diminuează, fie consolidează eficiența personală și stima de sine.

O organizație în care oamenii operează la un nivel ridicat de conștientizare, acceptare a propriei persoane (și a altora), responsabilitate personală, încredere în sine (și respect față de încrederea acordată de ceilalți), stabilirea de scopuri și integritate personală, va fi o organizație cu oameni deosebit de puternici. Aceste trăsături sunt sprijinite într-o organizație în măsura în care sunt îndeplinite următoarele condiții:

1. Oamenii se simt în siguranță; sunt siguri că nu vor fi ridiculizați, umiliți sau pedepsiți pentru deschidere și onestitate sau pentru că recunosc că au făcut o greșeală, ori pentru că recunosc că nu știu un anumit lucru, dar o să verifice.
2. Oamenii se simt acceptați: sunt tratați cu amabilitate, sunt ascultați, invitați să-și exprime gândurile și sentimentele, au de-a face cu persoane a căror demnitate este importantă.
3. Oamenii se simt provocați: li se dau sarcini care îi încântă, îi inspiră, le testează și consolidează abilitățile.
4. Oamenii se simt recunoscuți: recunoscuți pentru talentele individuale și realizările lor, fiind recompensați, în bani sau nu, pentru merite extraordinare.
5. Oamenii primesc un feedback constructiv: știu cum să-și îmbunătățească performanța astfel încât să pună accentul pe lucrurile pozitive și nu pe cele negative.

6. Oamenii văd că se aşteaptă de la ei să vină cu inovaţii: opiniile lor sunt solicitate, sunt invitaţi la brainstorming, văzând că ideile lor sunt binevenite.
7. Oamenii au acces uşor la informaţii: nu numai că li se dau informaţii (şi resurse) astfel încât să-şi îndeplinească sarcinile corect, ci informaţiile sunt oferite într-un context mai larg care ţine de companie – scopul şi progresul acesteia – astfel încât pot înţelege modul în care activităţile sale se leagă de misiunea generală a organizaţiei.
8. Oamenilor li se acordă autoritatea necesară pentru a-şi îndeplini sarcinile: sunt încurajaţi să preia iniţiativa, să ia decizii şi să-şi exercite aprecierea.
9. Oamenilor li se stabilesc reguli care nu se contrazic şi sunt foarte clare: li se oferă o structură în care inteligenţa lor se poate dezvolta, putând să îndeplinească sarcinile.
10. Oamenii sunt încurajaţi să rezolve cât mai multe dintre problemele lor personale; se aşteaptă de la ei să rezolve probleme acţionând, şi nu să paseze responsabilitatea superiorilor.
11. Oamenii văd că recompensele aferente realizărilor sunt mai mari decât penalizările pentru eşecuri: în foarte multe companii, unde penalizările pentru greşeli sunt mult mai mari decât recompensele pentru succes, oamenii se tem să îşi asume riscuri şi să se exprime liber.
12. Oamenii sunt încurajaţi să înveţe şi sunt recompensaţi pentru asta: sunt încurajaţi să participe la cursuri şi programe interne şi externe prin care să-şi dezvolte cunoştinţele şi abilităţile.
13. Oamenii pun semn de egalitate între misiunea organizaţie şi filosofia profesată, pe de o parte, şi comportamentul liderilor şi managerilor, pe de altă parte: ei văd integritatea exemplificată şi se simt motivaţi să acţioneze conform cu ceea ce văd.
14. Oamenii văd că sunt trataţi corect: simt că locul lor de muncă este un univers raţional, în care pot avea încredere.
15. Oamenii sunt capabili să creadă şi să se mândrească cu valoarea rezultatelor proprii: percep rezultatele eforturilor lor ca fiind utile, iar munca lor valoroasă.

În măsura în care aceste condiţii sunt operative într-o organizaţie, va fi vorba despre un loc unde respectul de sine va funcţiona. Va fi şi unul în care oamenii cu respect de sine mai scăzut vor avea posibilitatea să lucreze la acest aspect.

Ce pot face managerii

La o întâlnire pe care am avut-o cu un grup de manageri, discutând despre problemele enumerate mai sus, unul dintre ei a remarcat: „Vorbeşti despre respectul de sine, dar ceea ce ai descris sunt condiţii care stimulează participarea activă şi creativă a angajatului – care stimulează inovaţia." Exact.

Pentru directorii care vor să construiască o organizaţie în care oamenii să aibă un respect ridicat faţă de sine, accept o structură de propuneri diferite, dar care la un moment dat se suprapun în mod inevitabil:

1. Lucrează la propriul tău respect de sine: propune-ţi să îţi măreşti nivelul de conştientizare, responsabilitate şi integritate din activitatea ta şi relaţia cu ceilalţi: echipă, subordanaţi, parteneri, superiori, clienţi şi furnizori.
2. Când discuţi cu ceilalţi, să pari conectat la ceea ce se întâmplă: păstrează contactul vizual, ascultă în mod activ, oferă un feedback adecvat, oferă vorbitorului senzaţia că este auzit.
3. Fii empatic: fă-l pe vorbitor să ştie că înţelegi ceea ce spune, ceea ce înseamnă să îi dai senzaţia de vizibilitate.
4. Indiferent de persoana cu care vorbeşti, menţine un ton de respect: nu adopta un ton condescendent, superior, sarcastic sau învinuitor.
5. Întâlnirile trebuie să fie centrate pe sarcini, nu pe ego-ul propriu: nu permite niciodată ca o dispută să degenereze într-un conflict al personalităţilor: trebuie să te concentrezi pe realitate – „Care este situaţia?", „Ce presupune activitatea?", „Ce anume trebuie făcut?"
6. Oferă-le oamenilor oportunitatea de a adopta responsabilitatea personală: dă-le şansa să preia iniţiativa, să aibă idei, să încerce noi sarcini, să-şi extindă zona de activitate.
7. Vorbeşte oamenilor astfel încât să te înţeleagă: oferă motive pentru reguli şi linii directoare (când nu sunt evidente), explică de ce nu poţi fi de acord cu anumite cereri; nu da ordine de la înălţimea poziţiei pe care o ai.
8. Dacă greşeşti în relaţia cu cineva, eşti nedrept sau impulsiv, recunoaşte asta şi cere-ţi scuze: nu îţi imagina (ca părinţii aceia autoritari) că este sub demnitatea sau poziţia ta să admiţi că ai făcut ceva ce regreţi.

9. Invită oamenii să-și spună părerea despre tipul de șef care ești; sunt de acord cu ceea ce se spune: „ești genul de manager despre care spun oamenii tăi că ești", așa că lasă-i pe oamenii tăi să vadă că poți să înveți și să te corectezi; fii un exemplu.
10. Lasă-i pe oameni să vadă că este firesc să facă greșeli sau să spună: „Nu știu, dar voi verifica.": Să dai senzația că trebuie să se teamă de erori sau ignoranță înseamnă decepție, inhibiție și sfârșitul creativității.
11. Lasă-i pe oameni să vadă că este firesc să te contrazică: transmite respect față de diferențele de opinii și nu penaliza dezacordul.
12. Descrie comportamentul nedorit fără să învinuiești: spune-i cuiva dacă comportamentul său este inacceptabil, punctează consecințele, comunică ce tip de comportament vrei să adopte în schimb și nu încerca să îngropi personajul.
13. Lasă-i pe oameni să vadă că ești onest: dacă ești rănit sau mânios, sau jignit, spune acest lucru cu onestitate sau demnitate (și dă-le tuturor o lecție de acceptare personală).
14. Dacă cineva face o muncă de calitate sau ia o decizie excelentă, invită-l să exploreze motivul și modul în care s-a întâmplat acest lucru: nu te mulțumi doar să lauzi; pune întrebările potrivite, ajutând astfel persoana respectivă să conștientizeze mai mult posibilitățile pe care le are, crescând șansele ca asemenea realizări să apară și pe viitor.
15. Dacă cineva face o muncă de proastă calitate sau ia o decizie greșită, adoptă același principiu de mai sus; nu te limita la un feedback corector; invită-l să vadă de ce a făcut acea greșeală, crescând nivelul de conștientizare și evitând reapariția acelei greșeli.
16. Oferă standarde de performanță clare și fără echivoc: fă-i pe oamenii tăi să înțeleagă așteptările tale non-negociabile privind calitatea muncii.
17. Laudă în public și critică în particular: recunoaște realizările când sunt de față mai multe persoane, iar criticile fă-le în particular.
18. Laudele tale să fie realiste: la fel ca părinții care fac complimente fără sens, lăudând extravagant lucrurile obișnuite, poți diminua forța aspectelor pozitive dacă laudele nu sunt adaptate la realitate.
19. În cazul în care comportamentul cuiva creează probleme, cere-i să propună o soluție: ori de câte ori este posibil, evită să transmiți tu soluția și lasă acest lucru pe seama persoanei responsabile, încurajând astfel responsabilitatea personală, încrederea în sine și conștientizarea mai intensă.

20. Transmite în orice fel posibil că nu vrei să dai vina pe nimeni, ci că ești interesat de soluții, exemplificând această politică la nivel personal: când căutăm soluții, respectul nostru de sine crește; când dăm vina pe altul, se întâmplă exact invers.
21. Oferă oamenilor resursele, informația și autoritatea să facă ceea ce le-ai cerut să facă; reține că nu există responsabilitate fără putere și nimic nu subminează mai mult moralul.
22. Reține că un manager sau lider extraordinar nu este unul care vine cu soluții strălucite, dar îi vede pe oamenii care au asemenea soluții: un manager este un instructor, nu o persoană care rezolvă problemele pentru cei care îl admiră.
23. Asumă-ți responsabilitatea personală pentru crearea unei culturi a respectului de sine: este puțin probabil ca subordonații să aibă acel tip de comportament pe care l-am recomandat dacă nu îl văd și în cazul superiorilor.
24. Lucrează la aspectele care se modifică în cultura unei organizații și care subminează respectul de sine: procedurile tradiționale, care își au originea în vechiul sistem de management, pot distruge nu numai respectul de sine, ci și orice inițiativă de creativitate și inovație (de exemplu, faptul că toate deciziile urmează un tipar ierarhic, lăsându-i pe cei care sunt cel mai apropiați de acțiune cu senzația că nu au nici un fel de putere).
25. Evită indicațiile, observațiile și raportările excesive: managementul excesiv (sau micromanagementul) este dușmanul autonomiei și al creativității.
26. Planifică și bugetează în mod adecvat inovația: nu cere de la oamenii inovatori să dea ce e mai bun în ei pentru ca apoi să anunți că nu sunt bani (sau alte resurse), deoarece există pericolul ca acest entuziasm creativ să se evapore și să fie înlocuit de demoralizare.
27. Află care sunt principalele interese ale oamenilor tăi și, ori de câte ori este posibil, dă-le ocazia să facă ceea ce le place mai mult și știu cel mai bine; construiește pe baza punctelor tari ale oamenilor.
28. Întreabă-i pe oameni de ce anume au nevoie astfel încât să controleze mai bine ceea ce fac și, dacă este posibil, oferă-le acele lucruri; dacă vrei să promovezi autonomia, încântarea și angajamentul puternic față de îndeplinirea scopurilor, dă-le oamenilor putere.

29. Recompensează exprimările firești ale respectului de sine: încrederea în propria persoană, asumarea (inteligentă) riscurilor, tiparele de comportament flexibil și o puternică orientare spre acțiune; foarte multe companii nu acordă atenție valorilor de acest tip, recompensându-i pe cei care se conformează, care nu rezolvă problemele dificile, nu pun sub semnul îndoielii starea actuală a lucrurilor și rămân pasivi, îndeplinindu-și doar sarcinile din fișa postului.
30. Atribuie sarcini care stimulează dezvoltarea personală și profesională: fără experiența dezvoltării, respectul de sine – și entuziasmul față de locul respectiv de muncă au tendința să fie subminate.
31. Provoacă-ți oamenii: dă-le sarcini și proiecte care le depășesc puțin capacitatea.
32. Educă-ți oamenii astfel încât să vadă problemele ca pe niște provocări și oportunități; este o perspectivă împărtășită de către persoanele cu cele mai mari realizări și cu un nivel ridicat de respect de sine.
33. Sprijină-i pe cei care nu au abilități pentru munca în echipă: indiferent de ceea ce spunem despre necesitatea muncii în echipă, va exista întodeauna loc și pentru cel care dansează după o muzică diferită și chiar jucătorii de echipă vor aprecia acest respect față de individualitatea cuiva.
34. Învață că erorile și greșelile reprezintă oportunități de a învăța: „Ce poți învăța din ceea ce s-a întâmplat?" este o întrebare care promovează respectul de sine; pomovează și nerepetarea greșelilor și câteodată deschide calea unor soluții viitoare.
35. Pune sub semnul îndoielii tradiția legată de vârsta pe care trebuie să o aibă persoanele din conducere și promovează pe baza meritelor: recunoașterea abilităților este unul dintre principalele elemente care inspiră respect de sine.
36. Recompensează generos contribuțiile extraordinare, cum ar fi noile produse, invenții, servicii sau proiecte prin care economisești bani: programe de profitabilitate, planuri de compensare, bonusuri pentru încasări sau stocuri ori alocații – toate pot fi folosite pentru a atrage atenția că organizația ta dorește să facă inovații și să respecte în mod inteligent încrederea în sine și exprimarea personală.
37. Redactează scrisori de recomandare și apreciere pentru cei care au realizări importante și roagă un CEO să facă același lucru: când oamenii văd că respectiva companie le apreciază mintea, sunt motivați să continue în același ritm și să-și depășească limitele.
38. Stabilește un standard pentru integritatea personală: ține-ți promisiunile, onorează-ți angajamentele, tratează-i pe toți cu corectitudine (nu numai pe cei din interior, ci și pe furnizori și clienți); recunoaște și sprijină acest comportament și la ceilalți; oferă-le oamenilor posibilitatea de a se simți mândri că lucrează pentru o companie în care există *moralitate*.

Mă îndoiesc că există în această listă un principiu de care un director să nu fie conștient – cel puțin la nivel teoretic. Provocarea este să fie pus în practică în mod constant și încorporat în procedurile zilnice.

Rolul unui lider

Tot ceea ce am spus mai sus se aplică în mod clar și în cazul liderilor – CEO sau președintele companiei – dar și managerilor. Dar aș vrea să fac câteva observații în plus despre cazul liderului.

Principala funcție a unui lider dintr-o firmă este (1) să dezvolte și să transmită în mod convingător o viziune asupra lucrurilor ce trebuie îndeplinite în cadrul organizației și (2) să inspire și să le confere putere tuturor celor care lucrează în organizația respectivă, astfel încât aceștia să-și aducă contribuția optimă la materializarea viziunii și să știe că, dacă procedează astfel, este în propriul lor interes. Liderul trebuie să inspire și să convingă.

Cu cât este mai mare nivelul de respect față de sine al liderului, cu atât este mai mare probabilitatea ca el să poată aplica această funcție. O minte care nu are încredere în ea nu-i poate inspira pe alții. Asta nu se poate întâmpla nici în cazul în care nevoia lor primară, care izvorăște din nesiguranță, este aceea de a-și dovedi sieși că au dreptate, iar ceilalți se înșală.

Este greșit să credem că un mare lider nu trebuie să fie egoist. Un lider trebuie să aibă un ego suficient de solid astfel încât să inspire – să se simtă liber să fie orientat către sarcini și rezultate, nu doar să se laude și să se protejeze pe sine.

Dacă nivelurile de respect de sine sunt notate pe o scară de la 1 la 10, nota 10 reprezentând respectul optim față de sine și 1 cel mai jos nivel posibil, atunci un lider de nota 5 va angaja pe cineva de 7 sau de 3? Este mult mai probabil să se simtă mai confortabil cu cineva de nota 3, deoarece oamenii se simt adesea intimidați de persoanele care au mai multă încredere în ele. Multiplică acest exemplu de sute de mii de ori și vei vedea care sunt consecințele într-o afacere.

Warren Bennis, teoreticianul leadershipului, ne spune că cei mai buni lideri au o pasiune pentru exprimarea liberă[5]. Activitatea lor este în mod clar un instrument pentru depășirea limitelor. Dorința lor este să arate lumii ceea ce sunt, adică ceea ce eu numesc adoptarea încrederii în sine.

Este greșit să credem că un mare lider
nu trebuie să fie egoist.

Adesea, liderii nu-și dau seama că ceea ce sunt ei afectează în principiu fiecare aspect al organizației lor. Nu apreciază măsura în care ei înșiși reprezintă modele pentru ceilalți. Cele mai mici reacții ale comportamentului lor sunt observate și adoptate de către cei din jurul lor, nu neapărat în mod conștient, și reflectate la toți cei din cadrul organizației. Dacă un lider are o integritate ieșită din comun, este stabilit un standard pe care ceilalți să-l urmeze. Dacă un lider tratează oamenii cu respect (asociați, subordonați, clienți, furnizori, acționari), acest lucru are tendința să se reflecte în cadrul companiei.

Din aceste motive, o persoană care vrea să lucreze la abilitățile ei de lider trebuie să lucreze mai întâi la respectul de sine. Dedicarea continuă față de cei șase stâlpi ai încrederii în sine și adoptarea lor zilnică este cel mai bun training pentru leadership – dar și pentru viață.

Puterea de a face bine

Poate un mediu organizațional potrivit să transforme o persoană cu un respect scăzut față de sine într-una cu un respect profund față de sine? Probabil că nu – deși mă pot gândi la situații în care un manager sau un supervizor bun a scos la suprafață dintr-o persoană ceea ce nimeni nu mai reușise înainte, punând bazele unui respect mai mare față de sine.

Există, cu siguranță, persoane cu probleme care au nevoie de ajutor profesionist – și mă refer la psihoterapie, despre care vom discuta în următorul capitol, dar funcția unei companii nu este să fie clinică de psihologie.

Politicile care sprijină respectul de sine
sunt și cele care produc bani.

Dar pentru o persoană cu un nivel mediu de respect față de sine, o organizație dedicată valorii și importanței individului are un potențial imens de a face bine la cel mai intim și personal nivel, chiar dacă nu acesta este scopul ei principal. Și dacă se întâmplă acest lucru, contribuie la propria sa vitalitate într-un mod extrem de profitabil. Politicile care sprijină respectul de sine sunt și cele care produc bani. Politicile care subminează respectul de sine sunt cele prin care, mai devreme sau mai târziu, compania pierde bani – pur și simplu pentru că, atunci când îi tratezi pe ceilalți urât și fără respect, nu poți să speri că ei se vor strădui prea tare. Iar în economia globală de azi, extrem de competitivă și aflată în continuă schimbare, nimic nu este suficient de bun, decât potențialul maxim.

16

Respectul de sine şi psihoterapia

În 1950, când am început să practic psihoterapia, eram convins că un respect scăzut faţă de sine era numitorul comun al tuturor problemelor personale pe care le întâlnisem în practică. Am văzut că respectul scăzut faţă de sine este un factor cauzal care predispune la probleme psihologice, dar şi o consecinţă. Relaţia era reciprocă. Aşa cum am spus şi în partea introductivă, subiectul mă fascina.

Câteodată, problemele pot fi înţelese ca expresie directă a unui respect faţă de sine subdezvoltat – de exemplu, timiditatea, ruşinea şi teama de încredere în sine sau intimitate. Câteodată, problemele pot fi înţelese ca fiind consecinţe ale negării unui respect faţă de sine scăzut, mai exact ca mod de apărare împotriva realităţii problemelor; de exemplu, un comportament în care controlezi şi manipulezi, ritualuri obsesiv-compulsive, o agresivitate inadecvată, sexualitatea condusă de teamă, forme distructive de ambiţie – toate pentru a produce experienţa de eficienţă, control şi valoare personală.

În consecinţă, punctul meu de vedere, încă de la început, a fost că sarcina principală a psihoterapiei se referea la construirea respectului de sine. Nu a fost însă şi perspectiva colegilor mei. Respectul de sine a fost rareori considerat ca atare, presupunându-se că respectul de sine va avea de beneficiat indirect şi implicit, fiind un produs secundar al psihoterapiei: pe măsură ce alte probleme sunt rezolvate, pacientul va avea de beneficiat şi se va simţi mai bine cu sine. Dacă este adevărat că anxietatea şi depresia sunt diminuate, pacientul se va simţi mai puternic. Este adevărat şi că dezvoltarea respectului de sine diminuează anxietatea

şi depresia. Cred că respectul de sine poate şi trebuie să fie rezolvat explicit; că trebuie să se stabilească contextul întregului demers terapeutic; şi chiar dacă cineva nu lucrează la acest aspect din acest punct de vedere, chiar dacă cineva se concentrează pe ceva în loc să rezolve problemele specifice, se poate rezolva acest lucru prin încadrarea sau contextualizarea procesului astfel încât respectul de sine să se consolideze mult. De exemplu, aproape toate şcolile de terapie ajută pacienţii să rezolve conflictele sau provocările amânate anterior. Dar, de obicei, întreb: „Cum te simţi în legătură cu tine când eviţi o problemă despre care ştii, la un anumit nivel, că trebuie să o rezolvi? Şi cum te simţi tu cu tine când ştii că stăpâneşti impulsurile evitate şi că te confrunţi cu problemele care te înspăimântă?" Încadrez procesul din punct de vedere al consecinţelor faţă de respectul de sine. Vreau ca pacienţii mei să observe modul în care alegerile şi acţiunile lor le afectează experienţa. Consider că această conştientizare reprezintă un puternic element de motivare pentru dezvoltare; ajută adesea la depăşirea şi rezolvarea temerilor.

> *Punctul meu de vedere, încă de la început,*
> *a fost că sarcina principală a psihoterapiei*
> *se referea la construirea respectului de sine.*

Scopul meu în acest capitol nu este să abordez tehnicile de psihoterapie ca atare, ci să oferi câteva observaţii generale despre construirea respectului de sine într-un context psihoterapeutic şi să sugerez care este abordarea mea. Acest capitol nu este adresat doar medicilor sau studenţilor la terapie, ci oricărei persoane care vrea să înţeleagă orientarea către respectul de sine ca şi cadru de referinţă.

Scopurile psihoterapiei

Psihoterapia are două scopuri de bază. Primul este alinarea suferinţei. Al doilea este facilitarea obţinerii unei stări de bine şi îmbunătăţirea ei. Deşi cele două scopuri se suprapun, ele nu sunt aceleaşi. A reduce sau a elimina anxietatea nu înseamnă să generezi respect de sine, deşi în final rezultatul poate fi inclusiv acesta. A reduce şi a elimina depresia nu înseamnă să generezi fericire, deşi, încă o dată, poate avea inclusiv acest rezultat.

Pe de o parte, psihoterapia are ca scop reducerea irațională a temerilor, reacțiile depresive și sentimentele problematice de orice fel (provenite, probabil, din experiențe traumatizante din trecut). Pe de altă parte, încurajează deprinderea unor noi abilități, noi moduri de gândire și de a privi viața, strategii mai bune pentru a relaționa cu tine și cu ceilalți și o conștientizare a propriilor posibilități. Cred că aceste scopuri fac parte din contextul consolidării respectului de sine.

Creșterea respectului de sine este o problemă care ține de eliminarea aspectelor negative; presupune accentuarea aspectelor pozitive. Presupune un nivel crescut de conștientizare legat de modul în care funcționează cineva. Presupune o responsabilitate personală mare, dar și integritate. Presupune disponibilitatea de a-ți depăși teama, de a face față conflictelor și realității. Presupune să faci față și să stăpânești, și nu să eviți.

> *Creșterea respectului de sine este o problemă care ține de eliminarea aspectelor negative; presupune accentuarea aspectelor pozitive.*

În cazul în care cineva se apucă să facă terapie și la sfârșitul procesului nu trăiește mai conștient decât la început, demersul a dat greș. Dacă în cursul tratamentului pacientul nu se acceptă pe sine mai mult, nu își mărește nivelul de responsabilitate personală și toate celelalte practici presupuse de respectul de sine, trebuie să pună sub semnul întrebării experiența terapeutică. Indiferent de școală, orice terapie eficientă promovează dezvoltarea acestor dimensiuni, cel puțin într-o anumită măsură. Dar dacă un terapeut înțelege importanța celor șase practici și le cultivă într-un proiect conștient, există o probabilitate mai mare să aibă rezultate pozitive. Este provocat să dezvolte mijloace – cognitive, comportamentale, ce țin de experiență – care vor promova respectul de sine.

Dacă scopul terapeutic este să încurajeze un nivel mai mare de conștientizare la pacient, astfel încât pacientul să trăiască mult mai conștient și să aibă un contact mult mai bun cu realitatea, atunci, prin intermediul conversației, al exercițiilor și proceselor psihologice, al trupului și al energiei sau sarcinilor de efectuat acasă, persoana respectivă poate îndepărta obstacolele din calea conștientizării, pe de o parte, și să stimuleze sau să aibă o energie și o conștientizare mai mare, pe de altă parte.

Dacă un alt scop este acela de a inspira o acceptare personală mai mare, atunci se poate crea un climat de acceptare la cabinet, pentru a determina pacientul să îndepărteze obstacolele și să descopere părți ale sinelui, dar să și învețe importanța unei relații fără adversități, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți (vezi discuția de mai jos despre personalitățile secundare).

Dacă un alt scop este consolidarea responsabilității personale, atunci poate fi împiedicată tendința pacientului de a transfera responsabilitatea către terapeut, care va facilita prin intermediul exercițiilor aprecierea de către pacient a recompenselor obținute în urma responsabilității personale și să-i transmită prin orice mijloc posibil că nu va veni nimeni să-l salveze și că fiecare este responsabil pentru alegerile și acțiunile pe care le face și pentru îndeplinirea dorințelor.

Dacă un alt scop este încurajarea încrederii în propria persoană, atunci se poate crea un mediu în care încrederea în sine să fie sigură, să poată fi învățată prin intermediul exercițiilor de tipul completării propozițiilor, al psihodramelor, al interpretării de roluri etc. – având ca finalitate neutralizarea fricii de încredere în sine – și să încurajeze activ pacientul pentru a face față și a se confrunta cu conflicte și provocări.

Dacă un alt scop este sprijinirea unei vieți în care ți-ai stabilit obiective, atunci se poate transmite rolul și importanța scopurilor în viață, se poate insista pe ajutorul acordat pacientului pentru a-și stabili și formula scopuri, pe explorarea planurilor de acțiune, a strategiilor și a tacticilor; necesitatea de atingere a scopurilor și încercarea de a-l face pe pacient să conștientizeze recompensele unei vieți proactive și pline de scopuri, și nu reactivă și pasivă.

Dacă un alt scop este încurajarea integrității personale, atunci trebuie să se concentreze pe clarificarea valorilor, pe confuziile și conflictele morale interioare, importanța alegerii unor valori care să sprijine viața și bunăstarea, beneficiile aplicării practice a convingerilor proprii, dar și durerea trădării propriilor persoane.

Nu voi mai insista asupra acestor puncte. Le menționez în primul rând pentru a sugera *un mod de gândire* despre psihoterapie, în condițiile în care cultivarea respectului de sine este scopul central.

Climatul terapiei

Ca și în cazul părinților și profesorilor, o atitudine severă legată de acceptare și respect este probabil prima modalitate în care acceptarea şi respectul pot contribui la respectul faţă de sine al unui pacient. Este fundamentul unei terapii utile.

Această atitudine transmisă prin modul în care pacientul este salutat când intră în cabinet, cum este privit şi ascultat. Implică amabilitate, contact vizual, lipsă de condescendenţă, ascultarea atentă, preocuparea de a înţelege şi de a fi înţeles, spontaneitate atunci când este cazul, refuzul de a juca rolul de autoritate omniscientă, refuzul de a crede că pacientul este incapabil de dezvoltare. Respectul este constant, indiferent care ar fi comportamentul pacientului. Mesajul transmis este: o fiinţă umană este o entitate care merită respect; *tu* eşti o entitate care merită respect. Un pacient, pentru care un asemenea tratament este o experienţă rară sau chiar unică, poate fi stimulat de-a lungul timpului să înceapă să restructureze părerea despre sine. Carl Rogers a făcut din acceptare şi respect esenţa abordării sale terapeutice, aşa că a înţeles foarte bine impactul acestora.

Îmi amintesc că un pacient mi-a spus: „Uitându-mă în urmă la terapia noastră, simt că nimic din ceea ce s-a întâmplat nu a avut un impact atât de puternic ca simplul fapt că întotdeauna m-am simţit respectat de tine. Am făcut tot ceea ce am putut ca să nu mă placi. Am încercat să te fac să te porţi ca tatăl meu. Ai refuzat să cooperezi în acest sens. La început a fost oarecum greu, dar terapia a început să dea rezultate."

Un terapeut nu este un suporter entuziast.

Când un pacient descrie sentimentul de frică, durere sau mânie, nu este bine să reacţionezi prin a spune „Vai, nu ar trebui să simţi asta!". Un terapeut nu este un suporter entuziast. Este bine să-ţi exprimi sentimentele fără să fii criticat, condamnat, ironizat, fără să ţi se ţină predici. Procesul exprimării este adesea o parte a vindecării interne. Un terapeut care nu se simte confortabil cu sentimentele puternice trebuie să mai lucreze la propriile probleme. Ca să fii capabil să asculţi liniştit pe cineva, înseamnă să deţii arta vindecării (este şi baza prieteniei autentice, ca să nu mai spun că şi a relaţiilor sentimentale). Dacă nevoia pacientului de exprimare emoţională a fost îndeplinită, câteodată poate fi util să îl inviţi să-şi exploreze mult mai profund sentimentele şi să examinezi presupunerile subconştiente care trebuie să fie analizate.

Poţi să aderi la ideea de acceptare şi respect la nivel teoretic, dar implementarea lor, chiar şi la terapeuţii cu experienţă, nu este întotdeauna

evidentă. Nu mă gândesc în primul rând la acele greşeli evidente precum sarcasm, condamnare morală sau alte comportamente greşite. Mă refer la formele mai subtile de autoritate, de îngâmfare nejustificată („Eşti pierdut fără îndrumarea mea") etc., care pun pacientul într-o poziţie inferioară, dar ţine de atitudinea omniscientă a terapeutului. Psihoanaliştii, care au preluat modelul, din relaţia tradiţională medic-pacient, pot fi vulnerabili în faţa acestei erori, dar eroarea poate apărea în orice şcoală de terapie. Eroarea poate avea mai puţin legătură cu orientarea teoretică a terapeuţilor decât cu abilitatea sa de a manageria abilităţile personale pentru apreciere şi admiraţie. Îmi place să le spun studenţilor: „Scopul nu este să dovedeşti că eşti strălucit. Scopul este să ajuţi pacienţii să descopere că ei sunt străluciţi."

Este unul dintre motivele pentru care prefer învăţarea experimentală în loc de predarea explicită (fără să neg că uneori predarea explicită poate fi şi ea adecvată). În învăţarea experimentală, care implică de cele mai multe ori utilizarea exerciţilor şi proceselor psihologice, a exerciţiilor ce se efectuează acasă etc., pacientul descoperă realităţile relevante în loc să audă de ele de la persoana cu autoritate. Autonomia este consolidată graţie naturii procesului de consolidare.

Descoperirea părţii frumoase

Cei mai mulţi oameni care apelează la psihoterapie au ca scop principal să se înţeleagă pe sine. Vor să se simtă vizibili în faţa terapeuţilor şi vor să obţină o mai mare vizibilitate în faţa lor înşişi.

Pentru foarte mulţi oameni (şi aici influenţa psihoanaliştilor tradiţionali este profundă), înţelegerea propriei persoane este asociată, în principal, cu descoperirea unor secrete profunde. Freud, părintele psihoanalizei, a spus că diferenţa dintre munca unui psihanalist şi cea a unui detectiv este aceea că, pentru un detectiv, crima se cunoaşte, iar provocarea este să descopere identitatea criminalului, în timp ce, în cazul unui psihanalist, criminalul este cunoscut, iar provocarea este să descoperi crima. Chiar dacă aceasta este o metaforă şi nu trebuie luată ad-literam, are câteva implicaţii neplăcute. Foarte mulţi medici care nu sunt neapărat psihanalişti împărtăşesc acest mod de gândire. Mândria lor profesională este centrată în jurul abilităţii de a determina pacientul să se confrunte cu părţile sale întunecate (în terminologia lui Jung, „Umbra") şi să o integreze în loc să o respingă. Acesta poate fi, desigur, un proiect necesar şi important. Cu toate acestea, o terapie orientată către respectul de sine are priorităţi diferite – un accent diferit.

Nu există nici o nevoie care să fie mai puţin recunoscută de către oameni decât nevoia de a intra în contact cu *resursele* lor neidentificate (şi probabil respinse). Este nevoia de a înţelege punctele tari despre care ştiu că nu le posedă, potenţialul pe care nu l-au explorat niciodată, capacitatea de autovindecare şi dezvoltarea personală pe care nu şi-au valorificat-o niciodată. O distincţie fundamentală în rândul terapeuţilor, indiferent care ar fi orientarea lor teoretică, este modul în care se gândesc la sarcina lor principală, în termeni de descoperire a punctelor tari sau slabe, virtuţi sau slăbiciuni, deficite sau resurse. Psihoterapia orientată către respectul de sine se concentrează pe aspectele pozitive – pe descoperirea şi activarea punctelor tari, cu prioritate. Tratează obligatoriu aspectele negative, dar întotdeauna în contextul concentrării pe aspectele pozitive.

Oricine este familiarizat cât de cât cu psihologia ştie care e pericolul nerecunoaşterii criminalului din interior. Foarte puţini oameni ştiu care este pericolul nerecunoaşterii eroului din interior. În psihoterapie, de cele mai multe ori este uşor să vezi ce parte a individului este mai neurotică. Provocare este să vezi – şi să mobilizezi – partea sănătoasă.

Oricine este familiarizat cât de cât cu psihologia ştie care e pericolul nerecunoaşterii criminalului din interior. Foarte puţini oameni ştiu care este pericolul nerecunoaşterii eroului din interior.

Câteodată ignorăm pur şi simplu resursele noastre pozitive. Nu ştim exact de ce anume suntem capabili. Câteodată, totuşi, ne reprimăm cunoştinţele. Îmi amintesc că acum câţiva ani am lucrat cu o tânără la un grup de terapie. Se simţea destul de confortabil să spună cele mai urâte (şi nedrepte) lucruri despre ea. Am rugat-o, ca experiment, să se aşeze cu faţa la grup şi să spună cu voce tare, de mai multe ori: „Adevărul este că sunt foarte inteligentă". Vocea ei tremura, iar prima dată nu a putut să o spună. Apoi am ajutat-o să spună şi a început să plângă. Aşa că i-am oferit o propoziţie pe care să o continue: **Aspectul negativ pentru a putea admite că sunt inteligentă este că...** Iată primele răspunsuri:

Familia mea mă urăşte.

Nimeni în familia mea nu este inteligent.

Fraţii şi surorile mele vor fi geloşi.

Nu aparţin nici unui loc.

Trebuie să-mi asum responsabilitatea pentru viaţa mea.

Apoi i-am dat propoz,... Iată răspunsurile ei:

Aş şti că sunt deja responsabilă pentru viaţa mea, indiferent că recunosc sau nu.

Aş vedea că trăiesc în trecut.

Aş şti că nu mai sunt o fetiţă.

Aş vedea că fetiţa aceea mică este speriată, nu eu, ca adult.

Aş prelua controlul asupra vieţii mele.

Apoi i-am dat propoziţia: **Lucrul pentru care mă tem să recunosc că sunt puternică este că...** Iată răspunsurile ei:

Nimănui nu-i va părea rău pentru mine. (a râs)

Aş fi pe un teritoriu nefamiliar.

Ar trebui să adopt un look nou în faţa prietenului meu.

Aş şti că nu mă reţine nimic, în afară de mine.

Aş putea fi singură.

Ar trebui să învăţ un nou mod de viaţă.

Aş presupune că oamenii au aşteptări de la mine.

Ar trebui să învăţ să mă evaluez pe mine.

Nu mi se pare înspăimântător acum.

Există mai multe moduri prin care terapeuţii cu abilităţi să-şi pună pacienţii în legătură cu resursele lor pozitive, fără să le exploreze neapărat. Importantă aici este doar problema de bază: terapeutul este orientat în primul rând către responsabilitate sau către calităţi? (Nu putem însă să credem pe cuvânt un terapeut, deoarece comportamentul diferă de convingerea profesată.) Unul dintre secretele marelui talent de terapeut specializat pe probleme de familie al Virginiei Satir este convingerea ei că oamenii posedă toate resursele de care au nevoie pentru a-şi rezolva problemele şi abilitatea de a transmite acea convingere persoanelor cu care lucrează. Din punct de vedere al rezultatelor obţinute, este una dintre cele mai importante abilităţi pe care le poseda un psihoterapeut.

Strategii de supravieţuire

Pacienţii trebuie să înţeleagă că oamenii sunt, prin natura lor, capabili să rezolve problemele. Soluţiile pe care le găsim, ca reacţie la dificultăţile şi provocările cu care ne întâlnim, au ca scop conştient sau inconştient îndeplinirea nevoilor noastre. Câteodată, mijloacele pe care le adoptăm nu sunt practice, fiind chiar distructive – dar la un anumit nivel intenţia noastră este să avem grijă de noi înşine. Chiar şi sinuciderea poate fi înţeleasă ca un efort tragic de atenţie acordată propriei persoane, probabil evadarea din suferinţa ce nu mai poate fi tolerată.

Când suntem tineri, ne putem reprima sentimente şi emoţii care evocă dezaprobarea persoanelor importante şi ne zdruncină echilibrul, în anii de mai târziu plătim un preţ, sub forma auto-alienării, al percepţiilor istonante şi orice alte posibile simptome. Totuşi, din perspectiva copilului, reprimarea are o utilitate funcţională; are valoare de supravieţuire; intenţia este de a-l face pe copil capabil să aibă o viaţă de succes – sau cel puţin să-i diminueze durerea. Când suntem tineri, putem experimenta durerea şi respingerea şi să dezvoltăm o politică de autoprotejare care îi respinge pe ceilalţi. Această politică nu conduce la o viaţă fericită. Şi totuşi intenţia sa nu este să cauzeze suferinţă, ci să o reducă. Strategiile de supravieţuire care nu servesc intereselor noastre, ci de fapt ne rănesc, dar de care ne agăţăm ca de un colac de salvare pe o mare furtunoasă, sunt cele pe care psihologii le numesc „nevroze". Cele care servesc intereselor noastre le denumim „adaptări potrivite" – cum ar fi să inveţi să mergi, să vorbeşti, să gândeşti şi să-ţi câştigi existenţa.

Pacienţii se pot simţi profund ruşinaţi de unele reacţii ale lor disfuncţionale în faţa vieţii. Ei nu privesc comportamentul lor din perspectiva utilităţii funcţionale intenţionate. Ei sunt conştienţi de timiditatea lor sau de agresivitatea excesivă, sau de intimitatea interumană sau sexualitatea compulsivă, dar nu şi de originile sale. Nu intră în contact cu nevoile pe care încearcă orbeşte să le rezolve. Ruşinea şi sentimentul de vină nu le permit îmbunătăţirea condiţiei lor, ci fac mai rău. Astfel că una dintre modalităţile prin care putem sprijini respectul de sine este prin educarea pacienţilor în ideea strategiilor de supravieţuire, ajutându-i să-şi vadă cele mai grave greşeli ce pot fi înţelese şi ca încercări greşite de autoprotejare. Sentimentele de autocondamnare trebuie să fie analizate şi înţelese, dar după ce acest lucru a fost realizat, continuarea lor nu mai are nici un scop util. Când sunt diminuate, pacientul se simte liber să ia în considerare soluţiile

care se potrivesc cel mai bine nevoilor lui. „Dacă propria ta percepţie asupra lucrurilor pe care le faci nu funcţionează, eşti dipus să vezi ce alternative ar fi mai satisfăcătoare? Eşti dispus să experimentezi încercând altceva?

Integrarea personalităţilor secundare

La nivel tehnic, probabil că cele două metode care diferenţiază abordarea mea este utilizarea propoziţiilor ce trebuie completate, aspect ilustrat de-a lungul întregii cărţi, dar şi în câteva dintre cărţile mele anterioare, şi lucrul cu personalităţile secundare, aspect pe care îl voi aborda acum*.

În discuţiile mele despre cel de-al doilea stâlp al încrederii în sine, şi anume acceptarea propriei persoane, am vorbit despre acceptarea tuturor părţilor noastre şi am menţionat aici gândurile, emoţiile, acţiunile şi amintirile. Şi totuşi, părţile noastre mai includ şi eurile secundare, cu valori, perspective şi sentimente proprii. Nu este vorba despre personalităţi multiple în sensul patologic. Vorbesc despre constituentele normale ale psihicului uman, de care cei mai mulţi oameni nu sunt conştienţi. Când un psihoterapeut doreşte să ajute la dezvoltarea unui respect de sine puternic, o înţelegere a dinamicilor personalităţilor secundare este un instrument valoros. Este un teritoriu pe care o persoană nu îl poate descoperi, în principiu, singură.

Ideea personalităţilor secundare este aproape la fel de veche ca psihologia însăşi; unele versiuni ale acesteia pot fi descoperite la mai mulţi scriitori. Exprimă înţelegerea faptului că o perspectivă monolitică asupra sinelui, în care fiecare individ are exclusiv o singură personalitate, cu un singur set de valori şi reacţii este o simplificare excesivă a realităţii umane. Dar, dincolo de această generalizare există diferenţe mari legate de modul în care psihologii înţeleg personalităţile secundare sau abordarea lor în psihoterapie.

Soţia şi colega mea, Devers Branden, m-a convins într-o primă fază de importanţa personalităţilor secundare în ceea ce priveşte respectul de sine şi a început să găsească modalităţi inovatoare de a integra aceste părţi, cu câţiva ani înainte ca eu să încep să mă interesez de acest subiect. Munca noastră reflectă observaţia că personalităţile secundare nerecunoscute sau respinse au tendința să devină surse de conflict, sentimente nedorite sau comportament neadecvat. Personalitățile secundare care sunt recunoscute, respectate și integrate în personalitatea totală devin o sursă de energie, bogăție emoțională, opțiuni mărite și un sens deplin al identității. Subiectul este unul important și poate fi prezentat doar pe scurt aici.

---

* Anexa B conţine un program de completare a 31 de propoziţii, conceput special pentru consolidarea respectului de sine.

Pentru a începe cu cel mai evident exemplu: pe lângă eul adult pe care cu toții îl considerăm că reprezintă „ceea ce suntem", mai există în psihicul nostru eul de copil – prezența vie a copilului care am fost odată. Ca potențial al conștiinței noastre, o stare mentală în care toată lumea se schimbă la un moment dat, ca și cadru de referință al copilului sau modalitate de a reacționa este o componentă solidă a psihicului nostru. Se poate însă să *fi* reprimat acel copil cu mult timp în urmă, să-i fi reprimat sentimentele, percepțiile, nevoile, reacțiile lui, dincolo de noțiunea greșit înțeleasă că reprimarea era necesară ca să treci la perioada de adult. Această recunoaștere conduce la convingerea că nimeni nu poate fi pe deplin întreg dacă nu s-a reconectat și nu a creat o relație benevolă și conștientă cu copilul din sine. O persoană care are toată viața sentimente dureroase de respingere este puțin probabil să fie conștientă de problemele pe care le are, inclusiv de respingerea eului de copil și a eului adult, ceea ce reprezintă motivul pentru care nici o sursă externă de aprobare nu vindecă vreodată rana.

În primul rând, ce înseamnă eu secundar și personalitate secundară? (Cei doi termeni sunt folosiți ca sinonime.)

UN eu secundar sau o personalitate secundară este o componentă dinamică a psihicului unei persoane, având o perspectivă distinctă, o orientare valorică și o personalitate a sa proprie; poate fi mai mult sau mai puțin dominantă în reacțiile individului la un anumit moment; că persoana poate fi sau nu conștientă de ea sau să o accepte mai mult sau mai puțin; că poate fi mai mult sau mai puțin integrată în sistemul psihologic total al copilului; că este capabilă de dezvoltare și schimbare de-a lungul timpului. (Îl denumesc eu secundar dinamic, deoarece interacționează în mod activ cu celelalte componente ale psihicului și nu este doar un depozitar pasiv de atitudini.)

Eul de copil este acea componentă a psihicului ce conține „personalitatea" copilului care ai fost odată, cu setul de valori al acelui copil, cu emoțiile, nevoile și reacțiile specifice; nu un copil generic sau un prototip al copilului, ci un anumit copil, istoric, unic în istoria și dezvoltarea unui individ. (Este diferit de „starea ego-ului de copil" din analiza tranzacțională, care utilizează un model generic.)

Cu aproape două decade în urmă, am susținut un seminar dedicat respectului de sine în timpul căruia am ghidat cursanții să participe la un exercițiu care implica întâlnirea imaginară cu copilul care fusese fiecare dintre ei. Mai târziu, în timpul pauzei, o femeie s-a îndreptat spre mine și mi-a spus: „Vrei să știi ce am făcut când mi-am dat seama că acel copil care stătea sub un copac, așteptându-mă, era eul meu de la vârsta de cinci ani?" Am creat o apă curgătoare în jurul copacului, am aruncat copilul acolo și l-am înecat." A spus asta cu un zâmbet amar, fragil.

Din acest exemplu trebuie să înțelegem nu numai faptul că se poate să nu fim conștienți de un anumit eu secundar, ci că acea conștientizare, dacă există, poate fi însoțită și de ostilitate sau respingere. Mai este nevoie să spun că nu putem avea un respect puternic față de sine dacă respingem o parte din ceea ce suntem? Nu am lucrat niciodată cu o personalitate care suferă de depresie și care să nu fi avut probleme cu eul de copil, pe care să nu-l urască (nu numai să-l ignore sau să-l respingă) partea de adult. În lucrarea *How to Raise Your Self-Esteem* ofer mai multe exerciții pentru a identifica și a integra eul de copil și eul de adolescent (în plus față de cele oferite în prezenta lucrare).

Eul de adolescent este acea componentă a psihicului care conține „personalitatea" adolescentului care ai fost odată, cu setul de valori al adolescentului, cu emoțiile, nevoile și reacțiile lui; nu un adolescent generic sau un prototip al adolescentului, ci un anumit adolescent, istoric, unic în istoria și dezvoltarea unui individ.

Nu am lucrat niciodată cu o personalitate care suferă de depresie și care să nu fi avut probleme cu eul de copil, pe care să nu-l urască (nu numai să-l ignore sau să-l respingă) partea de adult.

Adesea, când lucrez cu cupluri care au probleme în relația personală, este utilă, în special, o explorare a eului de adolescent. Este un eu secundar care de multe ori joacă un rol important în selectarea unui partener. Și este o stare mentală care frecvent se dezvăluie inconștient în perioadele dificile sau de criză ale unei relații, care se manifestă prin comportament de tipul: „Nu-mi pasă!" sau „Nimeni nu mă înțelege!" sau „Nu-mi spune mie ce să fac!".

Îmi reamintesc că am lucrat mai demult cu un cuplu, ambii psihoterapeuți, care au intrat în cabinetul meu furioși unul pe altul. El avea 41 de ani, iar ea 39, dar păreau niște adolescenți supărați unul pe altul. Pe drum spre cabinetul meu femeia i-a spus bărbatului că, atunci când vor ajunge, el ar trebui să-mi spună o anumită informație; pentru a da sugestiei sale autoritate, a luat o voce mai veche, pe care el o auzea ca fiind a mamei lui. „Nu-mi spune mie ce să fac!”, a strigat el. Ca adolescent, auzise în mod constant reproșuri de la părinții lui și adoptând starea mentală a adolescentului din el în acea dispută, a recurs la vechea ripostă: „Nu-mi spune mie ce să fac!”. Mai târziu, când au trecut la starea normală de adult, erau îngroziți de comportamentul lor – „de parcă eram posedați de demoni”, a spus unul dintre ei. Așa ne simțim atunci când o personalitate secundară preia conducerea și nu înțelegem ceea ce se întâmplă. I-am ajutat să iasă din starea mentală specifică adolescenților, punându-le o întrebare: „Ce vârstă simțiți că aveți acum? Ce vârstă trebuie să aveți ca să rezolvați această problemă?”

Eul sexului opus este o componentă a psihicului care conține personalitatea secundară feminină a unui bărbat și personalitatea secundară masculină a unui bărbat; nu femininul sau masculinul generic, sau un prototip al masculinului ori femininului, ci unul individual pentru fiecare bărbat sau femeie, care reflectă aspectele dezvoltării sale personale și generale.

Există tendința de a fi o legătură strânsă între modul în care relaționăm cu sexul opus din interiorul nostru. Un bărbat care consideră că o femeie este un mister de neînțeles nu are aproape nici o legătură cu femininul din el – așa cum o femeie care consideră că nu poate înțelege bărbatul din ea nu are nici o legătură cu partea masculină. În terapie, am descoperit că una dintre cele mai puternice modalități pentru a ajuta un bărbat sau o femeie să devină mult mai eficienți în relațiile sentimentale este aceea de a lucra asupra relației cu eul lor de sex opus – și să fac din acea relație una mai conștientă, acceptată, benevolă și, prin urmare, mult mai integrată în personalitatea totală. Nu surprinzător, femeile se simt mult mai confortabil că au o parte interioară masculină de cât se simt bărbații pentru partea feminină internă, însă nici unul dintre aceste euri secundare nu este dificil de demonstrat. (Aș putea menționa că nici unul dintre ele nu are legătură cu homosexualitatea sau bisexualitatea.)

Eul de mamă este acea componentă a psihicului care interiorizează aspectele personalității, perspectiva și valorile mamei unei persoane

(sau a altei femei în vârstă care reprezintă „figura mamei” și care are o influență și un impact în timpul copilăriei). Încă o dată spun că ne referim la mama individuală și istorică, nu la cea universală sau generică (care este diferită și de „starea eului de părinte” din analiza tranzacțională). Atât mama, cât și tatăl sunt părinți, dar sunt foarte diferiți și nu ar trebui tratați ca o singură unitate psihologică; ei trimit adesea mesaje foarte variate și au atitudini și valori diferite.)

Mai demult, mergând pe stradă cu ultimul meu pacient din acea zi și observând cât de frig se făcuse, i-am spus din impuls și destul de atipic: „Ai venit fără un pulover?”. Înainte ca pacientul meu să-mi răspundă, i-am zis: „Stai! Nu spune nimic. Mama mea îmi spunea asta.” Am râs amândoi. Pentru un scurt moment, eul de mamă ieșise la suprafață.

În moduri mult mai serioase, astfel de lucruri se întâmplă cu siguranță tot timpul. La mult timp după moartea mamei, ai în minte mesajele ei și îți imaginezi că sunt ale tale, dar este vorba despre punctele ei de vedere, despre valorile ei, despre orientarea ei, aspecte pe care le-am preluat și cărora le permitem să rezide în psihicul nostru.

Eul de tată este acea componentă a psihicului care interiorizează aspectele personalității, perspectiva și valorile tatălui unei persoane (sau a altui bărbat în vârstă care reprezintă „figura tatălui” și care are o influență și un impact în timpul copilăriei).

Am avut odată un pacient care, atunci când era amabil și plin de compasiune față de prietena sa, se plângea mai târziu în legătură cu sentimentul de vină față de această situație, ceea ce era o reacție neobișnuită. Am aflat împreună că sursa vinei era figura tatălui care țipa la el și îi spunea: „Femeile există să te folosești de ele, nu să fie tratate ca persoane. Ce bărbat ești tu?” Pacientul se lupta să diferențieze propria sa voce de cea a eului de tată.

Această listă a personalităților secundare nu este exhaustivă, dar le cuprinde pe cele cu care m-am confruntat cel mai adesea în practică. Fiecare dintre aceste euri secundare are nevoie din partea noastră de înțelegere, acceptare, respect și bunăvoință, iar în terapia noastră am dezvoltat tehnici prin care să atingem aceste rezultate.

Acum câțiva ani, Devers a identificat alte două personalități secundare pe care am considerat că este productiv să le abordăm. Din punct de vedere tehnic, nu sunt personalități secundare, în sensul celor enumerate mai sus, dar din punct de vedere funcțional pot fi rezolvate în același mod. Ele sunt eul exterior și eul interior.

Eul exterior este acea componentă a psihicului care se exprimă prin intermediul eului pe care îl prezentăm lumii. Mai simplu, eul exterior este eul pe care îl văd ceilalți oameni. Poate fi un instrument adecvat pentru exprimarea eului interior sau poate fi o deformare a eului interior.

Eul interior este eul pe care doar noi îl putem vedea și experimenta; eul privat; eul așa cum este el perceput în mod subiectiv. (O propoziție puternică ce trebuie completată: **Dacă eul meu exterior ar exprima mai mult din eul interior în fața lumii...**).

Un aspect central al terapiei noastre este *echilibrarea sau integrarea personalităților noastre secundare*. Acesta este procesul abordării eurilor noastre secundare, ceea ce include:

1. Să înveți să recunoști o anumită personalitate secundară, să o izolezi și să o identifici în totalitatea experiențelor tale.
2. Să înțelegi relația care există între eul adult conștient și o anumită personalitate (de exemplu, conștient, semiconștient sau inconștient; acceptare sau respingere; bunăvoință sau ostilitate).
3. Identificarea trăsăturilor dominante ale personalității secundare, cum ar fi temerile principale, emoțiile dominante, modurile tipice de a reacționa.
4. Identificarea nevoilor sau dorințelor neîndeplinite ale personalității secundare corespunzătoare eului conștient adult (de exemplu, nevoia de a fi ascultat, auzit, acceptat cu respect și compasiune).
5. Identificarea comportamentului distructiv al unei personalități secundare, în care nevoile și dorințele importante sunt ignorate și neîndeplinite de către eul conștient adult.
6. Dezvoltarea unei relații între eul adult conștient și personalitatea secundară din punct de vedere al conștientizării, acceptării, respectului, bunăvoinței și comunicării deschise.
7. Identificarea relației dintre o anumită personalitate secundară și celelalte personalități secundare ale psihicului și rezolvarea conflictelor dintre ele (prin dialog, completare a propozițiilor și contemplarea în oglindă).

Devers a dezvoltat o modalitate eficientă de a permite pacienților să aibă dialoguri cu eurile lor secundare. Contemplarea în oglindă a personalităților secundare este o psihodramă, implicând o stare modificată de conștientizare, în care pacientul/subiectul stă în fața unei oglinzi, introduce conștientizarea (starea eului) unei anumite personalități secundare și în acea stare vorbește eului adult în oglindă, aproape întotdeauna folosind metoda de completare a propozițiilor (de exemplu: **Stând aici și uitându-mă la tine...**; **Unul dintre felurile în care mă tratezi așa cum mă trata mama este...**; **Unul dintre lucrurile pe care le vreau de la tine și nu l-am obținut niciodată este...**; **Dacă aș fi acceptat de tine...**; **Dacă aș simți că privești cu compasiune munca mea...**).

Câteodată simțim că procesul de acceptare a propriei persoane este blocat și nu știm de ce.

Indiferent că este vorba despre un eu mai tânăr, de eul de sex opus sau de eul de părinte și încercăm să găsim o cale de integrare, etapele sunt întotdeauna aceleași, în principiu, și au fost indicate mai sus. Prin aceste metode transformăm eurile secundare respinse din surse de frământare în resurse pozitive care ne pot energiza și îmbogăți.

Ne putem simți realizați prin practica acceptării personale fără să aflăm nimic despre personalitățile secundare? Desigur. Dacă învățăm să acceptăm și să respectăm personalitățile secundare, pentru a participa complet la experiențele noastre, trebuie să știm că acesta este procesul presupus de respectul de sine.

Cu toate acestea, câteodată descoperim că procesul acceptării propriei persoane este blocat și nu știm de ce. Voci misterioase din interior transmit o autocritică severă. Acceptarea propriei persoane pare un ideal pe care nu-l putem realiza niciodată. Când se întâmplă acest lucru, este util să abordăm personalitățile secundare.

În psihoterapie, această abordare este foarte valoroasă, de vreme ce una dintre barierele din calea dezvoltării respectului de sine poate fi vocea părinților care bombardează persoana respectivă cu critici și chiar cu mesaje ostile. Ca terapeuți, trebuie să știm cum să reducem la tăcere aceste voci negative – și să le transformăm în resurse pozitive.

Abilitățile de care are nevoie un terapeut orientat către respectul de sine

Există abilități de bază pe care fiecare psihoterapeut trebuie să le aibă pentru ca activitatea sa să fie eficientă; abilități ce țin de relațiile interumane, cum ar fi construirea rapporturilor, crearea unei atmosfere de siguranță și acceptare, transmiterea unei perspective de speranță și optimism. Acestea sunt abilităţi de care un psihoterapeut are nevoie pentru a rezolva probleme specifice, cum ar fi dificultăţile sexuale, dereglările obsesiv-compulsive sau problemele legate de carieră.

Dacă un terapeut consideră că acea construire a respectului de sine este esenţială în munca sa, iată câteva probleme specifice care trebuie să fie rezolvate. Pot fi rezumate sub forma unor întrebări:

> Prin ce mijloace mi-am propus să-l asist pe pacientul meu astfel încât acesta să trăiască mult mai conştient?
>
> Cum îl învăţ să se accepte pe sine?
>
> Cum îi facilitez o mai mare responsabilitate faţă de sine?
>
> Cum voi încuraja un nivel mai mare de încredere în sine?
>
> Cum voi contribui astfel încât pacientul să aibă mai multe scopuri în viaţă?
>
> Cum voi inspira o integritate mai mare în viaţa de zi cu zi?
>
> Cum îi voi educa autonomia?
>
> Cum voi contribui la creşterea entuziasmului pacientului faţă de viaţă?
>
> Cum voi aduce la suprafaţă potenţialul pozitiv blocat?
>
> Cum pot ajuta pacientul să facă faţă conflictelor şi provocărilor astfel încât să-şi extindă zona de confort, competenţă şi stăpânire?
>
> Cum voi ajuta pacientul să se elibereze de temerile iraţionale?
>
> Cum voi ajuta pacientul să se elibereze de suferinţa provocată de răni şi traume vechi, unele având probabil originea în copilărie?
>
> Cum voi putea ajuta pacientul să recunoască, să accepte şi să integreze aspectele negate sau respinse legate de sine?

Urmând aceleaşi proceduri, un pacient care doreşte să-şi evalueze propria terapie poate utiliza aceste standarde pentru a examina o abordare terapeutică sau progresul personal pe care l-a făcut în urma acestei abordări. Învăţ eu să trăiesc mult mai conştient? Învăţ să îmi accept propria persoană? Modul terapeutului de a mă trata contribuie la creşterea autonomiei mele personale şi la puterea mea?

Frica, suferinţa şi ameliorarea aspectelor negative

Temerile iraţionale au aproape inevitabil un efect negativ asupra părerii noastre despre sine. În schimb, eliminarea temerilor iraţionale conduce la creşterea respectului de sine. Este una dintre sarcinile de bază ale terapiei.

Suferinţa nevindecată din trecut reprezintă o altă barieră pentru consolidarea respectului de sine.

Suferinţa nevindecată din trecut, din cauza sentimentului de neputinţă pe care îl provoacă adesea şi împotriva căruia oamenii luptă, reprezintă o altă barieră pentru consolidarea respectului de sine. Când putem reduce sau elimina suferinţa provocată de rănile psihologice, respectul de sine are tendinţa să crească.

Când eliminăm aspectele negative, facem loc celor pozitive, iar când cultivăm aspectele pozitive, adesea cele negative se vor diminua sau vor dispărea.

Lucrând cu problemele menţionate în întrebările de mai sus, cu siguranţă ne îndreptăm către ceea ce eu numesc aspectele pozitive (de exemplu, să înveţi să trăieşti mult mai conştient) şi cele negative (de exemplu, eliminarea temerilor iraţionale). Ele se intersectează tot timpul. Izolarea lor din punct de vedere conceptual este utilă, pentru a fi analizate şi discutate, dar în realitate ele nu operează izolat. Când eliminăm aspectele negative, facem loc celor pozitive, iar când cultivăm aspectele pozitive, adesea cele negative se vor diminua sau vor dispărea.

În ultimii ani s-au făcut descoperiri importante în psihofarmacologie, cu implicaţii asupra rezolvării unor aspecte negative, în special în cazul dereglărilor severe, care au origini biochimice. Foarte multe persoane au putut trăi într-o lume în care înainte nu puteau. Dar acest domeniu nu este unul lipsit de controverse. Cei care se opun celor pretinse de anumiţi entuziaşti spun că aceştia exagerează adesea, că declaraţiile lor nu sunt susţinute de cercetare şi că efectele secundare periculoase ale unora dintre acești agenți psihofarmaceutici sunt negate sau minimizate.*

Am tratat pacienți înainte și după ca anxietatea, depresia sau reacțiile obsesiv-compulsive să fie eliminate sau reduse (sau mascate?) de către agenții chimici, dar ceea ce am observat întotdeauna a fost că problemele lor fundamentale legate de respectul de sine (și structura personală) au rămas, indiferent că ei se „simțeau mai bine" sau nu. Totuși, unul dintre beneficiile terapeutice ale medicației lor, pe lângă ameliorarea suferinței, a fost acela că au putut participa la psihoterapie. Vestea cea proastă este că uneori le-a facilitat îndepărtarea de problemele reale, pentru a căror rezolvare era nevoie de mai mult decât ingerarea unei pilule.

Metodologia a evoluat și vor continua să fie descoperite noi moduri de a ne îndeplini scopurile în psihoterapie. Țelul meu principal în acest capitol este să stabilim care ar trebui să fie scopul nostru. Am dorit să transmit niște principii de bază pentru abordarea orientată către respectul de sine.

Terapia viitorului

Pe măsură ce conștientizarea importanței respectului de sine se răspândește în cultura noastră, există o întrebare pe care o vor primi mulți psihoterapeuți din partea pacienților: „Cum îmi pot dezvolta respectul de sine?" Va exista o cerere foarte mare pentru o tehnologie care să rezolve în mod specific această problemă. Dar, într-o primă fază, trebuie să înțelegem exact ce înseamnă respectul de sine și *de ce anume depinde o dezvoltare puternică a acestuia.*

De exemplu, există o abordare în ceea ce privește respectul de sine care pune problema în termeni de a ajuta pacientul să-și dezvolte eficiența personală – adică să dobândească noi abilități. Este un aspect important al terapiei respectului de sine, dar este doar un aspect. Dacă pacientul trăiește cu ipocrizie și lipsă de onestitate, noile abilități nu îi vor da sentimentul de valoare. Sau dacă pacientul a preluat vocea excesiv de critică a mamei sale sau a tatălui său (reprezentate de eul de mamă sau eul de tată), sentimentul de lipsă de valoare sau neadecvare poate coexista cu cel de realizare. Sau dacă pacientul apreciază

---

* Pentru critici la adresa psihiatriei orientate farmacologic, vezi lucrarea *Toxic Psychiatry*, de Peter R. Breggan (New York, St. Martin Press, 1991).

competența și valoarea doar din punct de vedere al abilităților și cunoștințelor specifice, și nu conform procesului mental care le face posibile, un profund sentiment de inadecvare poate coexista cu abilitățile dobândite. Dacă ar fi să detaliem puțin ultima idee, când spunem că eficiența personală este încrederea în competența ta de a face față provocărilor de bază ale vieții, legăm această componentă a respectului de sine nu de anumite abilități și cunoștințe, *ci de abilitatea cuiva de a gândi, de a lua decizii, de a învăța și de a persevera în fața dificultăților*, care sunt probleme legate de proces, nu de conținut. O terapie eficientă pentru dezvoltarea respectului de sine trebuie să se concentreze pe proces, dar trebuie să fie mai mult decât atât. Trebuie să fie suficient de cuprinzătoare pentru a rezolva nu numai problemele legate de competență, ci și pe cele de valoare – respectul de sine: încrederea că persoana respectivă merită dragostea, succesul și fericirea.

O altă tradiție spune că respectul de sine reflectă aprecierile făcute de persoanele care înseamnă ceva în viața noastră. Atunci logic ar fi ca un terapeut să spună pacientului: „Trebuie să înveți cum să te faci plăcut de ceilalți". În realitate, totuși, puțini terapeuți vor spune acest lucru, așa cum nu vor spune nici că „Prin intermediul terapiei vei învăța cum să manipulezi oamenii astfel încât majoritatea să nu aibă de ales și să te placă – și atunci tu vei avea respect față de tine. Și atunci, dacă cineva chiar crede că respectul de sine este un cadou făcut de alții, de ce nu ar spune-o? Bănuiesc că răspunsul este că, oricât de orientați am fi către ceilalți, teoretic există o recunoaștere implicită a faptului că nevoia de aprobare vine din interiorul nostru. Când suntem copii, suntem dependenți de alții pentru satisfacerea nevoilor noastre. Unii copii sunt mai independenți decât alții, dar nici unul nu poate avea nivelul de independență al unui adult. Când ne maturizăm, ne putem sprijini singuri în mai multe zone, inclusiv în ceea ce privește respectul de sine. Dacă ne dezvoltăm corect, transferăm sursa de aprobare de la ceilalți către noi înșine; facem trecerea din exterior către interior. Dar dacă nu înțelegem natura și originile respectului de sine al unui adult, ci gândim în funcție de aprecierile celorlalți, putem avea un dezavantaj sever când trebuie să transformăm teoria în practică.

Dacă ne dezvoltăm corect, transferăm sursa de aprobare de la ceilalți către noi înșine; facem trecerea din exterior către interior.

Unii psihoterapeuți identifică respectul de sine exclusiv cu acceptarea propriei persoane și îl consideră un drept din naștere, fără nici un efort interior din partea persoanei. Această abordare reprezintă un punct de vedere foarte limitat referitor la respectul de sine și cerințele sale. Oricât de importantă ar fi acceptarea propriei persoane, pacientul se va întreba de ce nu îi este satisfăcută dorința de mai mult – un punct culminant la care pacientul vrea să ajungă, dar nu știe cum să o facă.

Din aceste motive, recomand ca o persoană să apeleze la ajutor profesionist atunci când încearcă să își dezvolte respectul de sine, o acțiune admirabilă și valoroasă; pentru aceasta, va trebui să pună câteva întrebări viitorului său psihoterapeut:

Ce înțelegi prin respect de sine?

De ce crezi că depinde un respect puternic față de sine?

Ce vom face împreună astfel încât să aibă un efect pozitiv asupra respectului meu față de mine?

Care sunt motivele pentru care gândești așa?

Orice profesionist care se respectă îți va răspunde la aceste întrebări.

17

Respectul de sine și cultura

Una dintre modalitățile prin care putem aprofunda temele pe care ne-am concentrat în această carte este să privim respectul de sine legat de cultură și afectat de către aceasta.

Să începem prin a lua în considerare ideea de respect de sine. Dar nu este o idee – ci mai degrabă un ideal – pe care să o găsim în toate culturile. În Occident a apărut relativ recent și e departe de a fi corect înțeles.

În epoca medievală, eul, așa cum îl înțelegem ca idee, încă era într-o stare latentă în psihicul uman. Modul de gândire de bază era cel tribal, nu cel individual. Fiecare persoană se năștea într-un loc distinct și care nu putea fi schimbat ca ordine socială. Cu foarte puține excepții, nimeni nu își alegea ocupația, ci mai degrabă era distribuit prin naștere în rolul de țăran, artizan sau cavaler – sau de soție a unuia dintre ei. De aici reieșea și un oarecare sentiment de siguranță, nu din realizările cuiva, ci prin faptul că o persoană era parte integrantă a „ordinii naturale”, ce se presupunea că este stabilită de Dumnezeu. Afectați de vicisitudinile războaielor, foametei și epidemiilor, li se garanta într-o măsură mai mare sau mai mică traiul, în funcție de tradiție. Exista foarte puțină competiție, așa cum exista și o libertate economică foarte mică – sau orice alt fel de libertate. Într-un asemenea mediu, în care nu exista loc pentru o minte independentă, care avea încredere în ea, respectul de sine – în măsura în care exista – nu se putea manifesta printr-o adaptare economică superioară. În anumite situații era chiar periculoasă: persoana respectivă putea fi torturată. În Evul Mediu nu era prețuită încrederea în sine; nu era înțeleasă individualitatea; responsabilitatea personală era de neconceput; nici vorbă de drepturile omului sau de ideea modernă de libertate politică; inovația ca mod de viață nici nu era luată în calcul; nu se acorda atenție relației dintre minte, inteligența și creativitate pentru a supraviețui; nu era loc pentru respect de sine (ceea ce nu înseamnă că nu exista).

Ideea noastră de individual, ca unitate autonomă și autodeterminantă, capabilă să gândească independent și să-și asume responsabilitatea pentru existența sa, a apărut din câteva dezvoltări istorice: Renașterea, în secolul al XV-lea, Reforma din sec. al XVI-lea și Iluminismul din secolul al XVIII-lea – dar și din revoluția industrială și capitalism. Respectul de sine, așa cum îl vedem astăzi, își are originile în perioada de după Renaștere, în care a apărut cultura individualismului. Este valabil și pentru alte câteva idealuri pe care le admirăm, cum ar fi libertatea de a te căsători din dragoste, încrederea în dreptul de a fi fericit, speranța că munca nu este doar o sursă de întreținere, ci și o posibilitate de exprimare liberă și sursă de satisfacții. Până de curând aceste valori erau considerate ca fiind „occidentale" sau „americane" – dar acum și restul lumii le îmbrățișează din ce în ce mai mult. Aceste valori reflectă nevoile umane.

Respectul de sine ca realitate psihologică exista în conștiința umană cu câteva mii de ani înainte să apară ca idee explicită. Din momentul în care a apărut, provocarea a constat în înțelegerea ei.

Nevoia de respect față de sine nu este „culturală"

Fiecare ființă umană, indiferent de complexul de obiceiuri și valori în care a crescut, este obligată să acționeze astfel încât să-și satisfacă și să-și îndeplinească nevoile de bază. Nu ne simțim întotdeauna și în mod automat competenți în confruntarea cu această provocare. Și totuși, dacă vrea să posede sentimentul de siguranță și putere, fiecare ființă umană are nevoie de experiența de competență (pe care eu o numesc eficiență personală). Fără ea, nu poate reacționa în mod adecvat. Nu întotdeauna și nu în mod automat ne simțim demni de dragoste, respect sau fericire. Cu toate acestea, dacă vor să aibă grijă de ele așa cum trebuie, să-și protejeze interesele legitime, să se bucure de eforturile lor și (dacă este posibil) să se revolte împotriva celor care vor să le exploateze, toate ființele umane au nevoie de experiența de valoare (stimă de sine). Fără aceste lucruri, nimeni nu poate acționa conform propriilor interese. Originile nevoii de respect de sine sunt biologice: țin de supraviețuire și funcționare eficientă continuă.

Nevoia este inerentă naturii umane; nu este doar o intenție a culturii occidentale.

Universalitatea problemelor legate de respectul de sine

Un trai conștient. Pentru fiecare organism care o posedă, tizarea este un imperativ al adaptării eficiente. Forma umană conștien- de conștientizare este conceptuală: supraviețuirea, distinctivă adaptarea controlată depind de capacitatea noastră bunăstarea și folosirea adecvată a minții. Fie că întinzi o plasă de a gândi – de program de computer, că vânezi un animal sau de pescuit sau scrii un nori, negociezi cu un inamic sau încerci să rezolvi proiectezi un zgârie- toate aceste cazuri, persoana respectivă poate o dispută cu soția – în sau mai mic de conștientizare în acea situație. Poate avea un nivel mai mare să nu vadă (sau o situație de mijloc). Dar realitatea alege să vadă sau schimbă doar pentru că cineva nu o vede intenționat. Cu cât este realitate și nu se mare nivelul de conștientizare al unei persoane atunci când face ceva, cu atât mai eficient se simte, deținând totodată controlul – și cu atât mai mult vor avea succes eforturile sale.

Originile nevoii de respect de sine sunt biologice:
țin de supraviețuire și funcționare eficientă continuă.

În orice context în care este nevoie de conștiință, dacă operezi cu acest element, și respectul de sine va avea de câștigat; dimpotrivă, dacă acel element lipsește, respectul de sine va avea de suferit. Importanța conștientizării este legată nu de cultură, ci de realitate.

Acceptarea propriei persoane. Când indivizii își neagă sau își resping propriile experiențe, când își resping gândurile, sentimentele sau comportamentul ca nefiind ale lor, când elimină conștientizarea din viața lor interioară, intenția lor este protejarea propriei persoane. Încearcă să-și mențină echilibrul și să-și apere modul în care se văd pe ei înșiși. Intenția lor este de a avea respect de sine. Dar rezultatul este că respectul de sine este afectat. Respectul de sine presupune acceptarea propriei persoane; nu este alimentat de respingerea propriei persoane. Acest adevăr nu are legătură cu faptul că o anumită cultură încurajează sau nu acceptarea propriei persoane. O societate extrem de autoritară, de exemplu, poate încuraja, de exemplu, negarea sau chiar discreditarea vieții interioare a unei persoane. Asta nu înseamnă însă că acceptarea propriei persoane este în principiu o abatere culturală care nu are justificare în natura umană. Înseamnă că anumite culturi au nişte valori care contravin bunăstării fiinţei umane. Culturile nu sunt identice ca beneficii psihologice pe care le conferă membrilor lor.

Acceptarea propriei responsabilităţi. Nimeni nu se poate simţi puternic şi competent pentru a face faţă provocărilor vieţii dacă nu îşi asumă rsponsabilitatea pentru propriile alegeri şi acţiuni. Nimeni nu se poate simţi eficient dacă nu îşi asumă responsabilitatea pentru propriile sale dorinţe. Responsabilitatea personală este esenţială pentru experimentarea puterii interioare. Când vrem ca toţi ceilalţi să ne ofere fericire, sentimentul de realizare sau respect de sine, pierdem controlul asupra propriei noastre vieţi. Nu există nici un mediu social în care aceste observaţii să nu fie valabile.

Nu toate culturile acordă aceeaşi importanţă responsabilităţii personale. Asta nu înseamnă că dacă responsabilitatea şi disponibilitatea de a-ţi asuma răspunderea există, ai şi un respect mai puternic faţă de sine – sau un organism mult mai bine adaptat din punct de vedere biologic.

În ceea ce priveşte munca în echipă, o persoană care îşi asumă responsabilitatea poate relaţiona eficient cu celelalte persoane, tocmai datorită faptului că este dispusă să îşi asume responsabilitatea. O asemenea persoană nu este nici dependentă, nici un parazit, nici un explotator. Responsabilitatea personală nu înseamnă că persoana respectivă face totul de una singură; înseamnă că acţionează ţinând cont şi de ceilalţi şi că îşi asumă consecinţele. Mai este nevoie să spunem că o societate ai cărei membri apreciază această atitudine este mai puternică şi mai bine pregătită pentru supravieţuire decât o societate ai cărei membri nu sunt?

Încrederea în sine. Încrederea în sine este practica onorării nevoii, dorinţelor, valorilor şi judecăţii unei persoane şi încercarea de a găsi forme adecvate de a le exprima în realitate. Dar formele de exprimare a încrederii în sine pot varia de la un loc la altul – de exemplu, cuvintele folosite, tonul vocii unei persoane care vorbeşte sau gesturile pe care le face. Dar în măsura în care o cultură elimină impulsul natural de încredere în sine şi exprimare liberă, se blochează creativitatea, se elimină individualitatea şi nu mai sunt îndeplinite cerinţele respectului de sine. Germania nazistă şi Rusia sovietică, pentru a da doar două exemple din secolul trecut, pedepseau crunt încrederea în sine; în aceste ţări nu era o valoare preţuită din punct de vedere cultural. Nu erau societăţi în care fiinţa umană să se poată dezvolta. Alte culturi pedepsesc încrederea în sine şi exprimarea liberă în moduri mai puţin violente (câteodată chiar uşoare). Copiilor din Hawaii li se poate porunci blând: „Rămâi pe câmp şi nu te ridici de acolo"[1]. La fel, modestia ca tipar de bază al existenţei nu este benefică pentru respectul de sine – şi pentru forţa vieţii.

Dar în măsura în care o cultură elimină impulsul natural de încredere în sine şi exprimare liberă, se blochează creativitatea, se elimină individualitatea şi nu mai sunt îndeplinite cerinţele respectului de sine.

> Exprimarea liberă este naturală; suprimarea personală nu este. Copiii nu trebuie să fie educaţi în ideea de încredere în sine; societăţile autoritare nu trebuie să-i determine să capituleze. Faptul că unii copii vin pe lume având o încredere mai mare în sine decât alţii nu contrazice această idee. Când teama nu este prezentă, încrederea în sine este o condiţie naturală a fiinţei umane. Oamenii trebuie să înveţe confortul şi respectul faţă de încrederea în sine a altora. Este în mod clar un imperativ al cooperării. Cooperarea nu este o cale de mijloc între încredere în sine şi suprimare de sine, ci o exercitare inteligentă a interesului personal într-un context social – un aspect care *trebuie* să fie învăţat.

O viaţă în care ţi-ai stabilit scopuri. Ideea unei vieţi în care ţi-ai stabilit scopuri poate fi interpretată greşit dacă se crede că viaţa cuiva este plină de scopuri productive pe termen lung. Scopurile pot include multe alte lucruri în afară de munca productivă: creşterea unei familii, o viaţă sentimentală sau o căsnicie fericită, satisfacerea unui hobby, dezvoltarea armonioasă a corpului prin exerciţii sau a spiritului prin studiu şi medatiţie. Dacă este înţeleasă corect, vedem că nu este nimic „occidental" în ea. Când Buddha a pornit în căutarea iluminării, nu a fost determinat de un scop măreţ? Cred că şi în rândul polinezienilor unii oameni au mai multe scopuri decât alţii.

În discuţiile referitoare la respectul de sine, folosesc adesea cuvinte precum eficienţă, competenţă, realizare sau succes. În alte culturi există tendinţa ca aceste noţiuni să fie privite strict din punct de vedere material; eu nu am vrut să le dau asemenea conotații. Sunt privite metafizic și ontologic, nu neapărat din punct de vedere economic. Fără să negăm importanța realizărilor materiale (care, la urma urmei, sunt necesare pentru supraviețuire), putem aprecia că aceste idei acoperă spectrul total al experienței umane, de la lucrurile pământești la cele spirituale.

Întrebarea este: Viața și bunăstarea noastră ar fi mai bune dacă am organiza energiile în relație cu anumite scopuri (pe termen lung sau scurt) sau sunt mai bine deservite prin viața de zi cu zi, reacționând la evenimente în loc să ne alegem propria direcție, așteptând pasiv să reacționăm din impuls, în funcție de circumstanțe? Dacă ești adeptul perspectivei lui Aristotel, așa cum sunt și eu, aceea că o viață umană adecvată este una în care încercăm să ne exercităm pe deplin puterile noastre distincte, atunci răspunsul este evident. Într-o stare de pasivitate, rațiunea, pasiunea, creativitatea și imaginația noastră nu sunt valorificate. Ne trăim existența doar pe jumătate. Acest punct de vedere poate fi occidental, dar cred că este superior celorlalte alternative.

Dacă standardul este reprezentat de viața umană și de fericire, nu toate tradițiile culturale sunt la fel. În Africa, de exemplu, există societăți în care este considerată normală și este acceptată practica mutilării organelor genitale ale tinerelor. Conform unei vechi tradiții din India, milioane de văduve sunt îngropate de vii. Dacă avem ceva de obiectat la adresa acestor practici, mă îndoiesc că cineva va dori să mărească puterea „imperialismului cultural".

Vom reține aceste aspecte pe măsură ce discuțiile noastre referitoare la respectul de sine și cadrul cultural vor continua.

Integritatea personală. Adoptarea integrității constă în deținerea unor principii de comportament și în respectarea acestora. Înseamnă să ne respectăm cuvântul dat, să ne onorăm angajamentele, să ne ținem promisiunile. Deoarece nu am auzit ca această virtute să fie considerată pe nedrept un artefact social, cred că este evident că reprezintă mai mult decât o abatere culturală. Reflectă conștientizarea implicită pe care oricine o are despre viață.

Trădarea convingerilor unei persoane afectează respectul de sine. Este o consecință nu a culturii, ci a realității, adică a naturii noastre.

Am spus mai devreme în această carte că respectul de sine nu este nici comparativ, nici competitiv. Nu are nici o legătură cu strădania cuiva de a fi superior celorlalți. Un psiholog din Hawaii m-a întrebat:

„Nu îi înveți pe oameni să se ridice deasupra celorlalți?". I-am răspuns că munca mea nu are nici o legătură cu ceilalți, în sensul la care se gândea el: se referă la relația noastră cu noi – și cu realitatea. Crescut într-o cultură în care nu individul, ci grupul este în centrul atenției, îi era greu să înțeleagă acest lucru; se orienta doar către colectivul social. „Când sunt prinși într-o găleată, crabii de deasupra îi împiedică întotdeauna pe cei de dedesubt să iasă la suprafață", a insistat el. „Nu este bine să fii prea mare". „În primul rând", i-am răspuns, „nu văd societatea umană ca pe o găleată cu crabi și în al doilea rând ce se întâmplă cu copiii din lumea voastră care au talente sau abilități extraordinare?" Mi-a spus că, așa cum înțelege el respectul de sine, importantă este siguranța de a aparține unei structuri – de a fi integrat într-o rețea de relații. Era acest lucru diferit – am vrut eu să știu – de încercarea de a baza respectul de sine pe aprobare și faptul că vrei să te faci plăcut? Probabil că a considerat că am o fobie legată de dependență.

Dacă avem nevoia intrinsecă de a experimenta puterea și valoarea, atunci este nevoie de mai mult decât confortul de a aparține unei structuri. Nu contrazic importanța relațiilor. Dar dacă o cultură plasează relațiile pe primul loc, înaintea autonomiei și autenticității, conduce individul către auto-alienare: să fii conectat este mult mai important decât să știu ce anume sunt și să fiu ceea ce sunt. Adepții ideii de trib pot spune că să fii conectat este mult mai important, are o valoare mai mare, dar acest aspect nu are legătură cu respectul de sine. Altfel, am fi închiși într-un etern Turn al lui Babel.

Dacă standardul este reprezentat de viața umană și de fericire, nu toate tradițiile culturale sunt la fel.

Când am discutat despre aceste probleme cu un educator din Hawaii, care era nerăbdător să introducă principiile respectului de sine în sistemul școlar de acolo, mi-a spus: „Indiferent care sunt abilitățile și talentele noastre, mulți dintre noi avem probleme majore legate de respectul de sine. Ne simțim inferiori și ne temem că niciodată nu vom prinde trenul către succes. Copiii noștri suferă de demoralizare."

Toate acestea duc în mod firesc la întrebarea: „Care este efectul unor culturi diferite și a unor valori culturale diferite asupra respectului de sine?

Influența culturilor

Fiecare societate are o rețea de valori, convingeri și premise, nefiind toate formulate explicit, dar făcând fără îndoială parte din mediul uman. Într-adevăr, ideile care nu sunt identificate direct și sunt deținute și transmise tacit pot fi mai greu de abordat – tocmai pentru că sunt absorbite de procesul care depășește de multe ori mintea conștientă. Fiecare posedăm ceea ce poate fi numi „lipsă de conștiință culturală" – un set de convingeri implicite despre natură, realitate, ființa umană, relația dintre bărbat și femei, despre bine și rău – care reflectă cunoștințele, înțelegerea și valorile unui moment și loc istoric. Nu vreau să spun că în rândul oamenilor care aparțin aceleiași culturi nu există diferențe de convingeri. Nu vreau să spun nici că nimeni nu deține aceste valori în mod conștient sau că nu le-a pus sub semnul întrebării. Vreau să spun doar că măcar o parte dintre aceste convingeri rezidă în principiu în orice psihic într-o societate dată, fără să fie subiectul conștientizării explicite.

Nu este posibil pentru oricine, chiar și pentru cele mai independente ființe, să conștientizeze fiecare premisă sau să analizeze critic fiecare premisă. Fiecare mare inovator care provoacă și amenință paradigmele dintr-un anumit domeniu poate accepta fără să critice premisele implicite care guvernează alte domenii. Ceea ce ne impresionează la o minte precum cea a lui Aristotel, de exemplu, este numărul mare de domenii în care și-a exercitat puterea intelectului său extraordinar de original. Și totuși, în multe privințe, Aristotel a fost un om al timpului său. Nimeni nu poate scăpa de influența mediului social.

Să luăm în considerare, ca exemplu, figurile de femei care au dominat istoria umană.

> *O anumită versiune a ideii de femeie considerată ca fiind o ființă inferioară este o parte a lipsei de conștiință culturală a tuturor societăților pe care le știm.*

În aproape fiecare parte a lumii și în toate secolele pe care le-am lăsat în urmă, femeia a fost privită și învățată să se privească ca fiind inferioară bărbatului. O anumită versiune a ideii de femeie considerată ca fiind o ființă inferioară este o parte a lipsei de conștiință culturală a tuturor societăților pe care le știm. Statutul social secundar al femeii este un aspect pronunțat în aproape fiecare religie fundamentalistă – fie ea ebraică, creștină, islamică sau hindusă. Prin urmare, există în forme și mai virulente în societăți dominate de fundamentalismul religios, de exemplu în Iranul modern.

În creștinism, și nu numai în rândul fundamentaliștilor, se credea (și încă se mai crede) că relația femeii cu bărbatul trebuie să fie asemenea relației dintre bărbat și Dumnezeu. Supunerea, în această perspectivă, este principala virtute a femeii (după puritate, fără îndoială). Am făcut o dată greșeala, în terapia cu o pacientă, să asociez această idee cu cea de creștinism medieval. S-a uitat la mine uimită și mi-a spus tristă: „Glumești? Am auzit această replică de la preotul meu duminica trecută – și de la soțul meu luni." Când soțul ei a auzit de discuția noastră, a insistat să întrerupă terapia. Femeia considerată ființă inferioară nu este o idee care să sprijine respectul de sine al femeii. Se îndoiește cineva că are un efect tragic asupra modului în care se privesc femeile? Chiar și în rândul multor femei moderne din America, care se consideră emancipate, nu este dificil să detectezi influența nocivă a acestei perspective.

La fel, există și o idee despre valoarea bărbaților, în detrimentul respectului de sine al bărbaților.

În foarte multe culturi, bărbații sunt învățați să identifice valoarea personală cu abilitatea de a câștiga bani și de a-și întreține corespunzător familia. Dacă, în mod tradițional, femeia îi datorează bărbatului supunere, bărbatul îi datorează femeii suport financiar (și protecție fizică). Dacă o femeie își pierde locul de muncă și nu își poate găsi altul, are o problemă, desigur, dar nu se simte devalorizată ca femeie. Bărbații se simt adesea demasculinizați. În perioadele dificile, femeile nu se sinucid pentru că nu își pot găsi de lucru; dar bărbații o fac adesea – deoarece bărbații au fost învățați să identifice respectul de sine cu capacitatea de a câștiga bani.

Acum se poate argumenta că există o justificare rațională să stabilești o legătură între respectul de sine și capacitatea de a câștiga bani. Respectul de sine nu are legătură cu faptul că ești egal cu ceilalți în fața provocărilor vieții? Atunci abilitatea de a câștiga bani pentru a te întreține nu este esențială? Trebuie menționate cel puțin două lucruri în legătură cu acest aspect. În primul rând, dacă o persoană nu poate să-și câștige traiul din cauza propriilor alegeri și politici – adică lipsă de conștientizare, pasivitate, iresponsabilitate – atunci această inabilitate se reflectă asupra respectului de sine. Dar dacă problema este rezultatul faptelor pe care individul nu le poate controla, de exemplu o perioadă de recesiune economică, atunci este greșit dacă persoana respectivă se autoînvinuiește. Respectul de sine are legătură cu problemele ce țin de voința proprie. În al doilea rând, trebuie notat că accentul nu se pune pe abilitatea de a câștiga bani ca atare, ci pe faptul că îți poți întreține familia. Bărbații sunt judecați, dar și încurajați să se judece singuri, în funcție de modul în care pot sau nu să aibă grijă de ceilalți. Bărbații sunt învățați să fie servitori la fel de mult ca femeile; doar că formele de servitudine încurajate cultural sunt diferite.[*]

Dacă un bărbat nu poate întreține o femeie, are tendința să-și piardă statutul în fața femeii, dar și a sa. Este nevoie de o independență și de un respect de sine neobișnuite pentru a combate această atitudine indusă cultural și a te întreba: „De ce este acesta etalonul valorii mele ca bărbat?"

Mentalitatea tribală

De-a lungul istoriei umanității, cele mai multe societăți și culturi au fost dominate de mentalitatea tribală. Era întâlnită în special în perioada primitivă, în Evul Mediu și în țările socialiste (dar și în unele non-socialiste) în secolul al XX-lea. Japonia este un exemplu contemporan de națiune non-socialistă care mai are încă o orientare tribală în mentalitatea sa, deși se află în plin proces de eliminare a ei.

Esența mentalității tribale este aceea că tribul devine valoarea supremă, iar importanța individului este denigrată. Are tendința ca indivizii să fie considerați entități ce se pot schimba între ele și să ignore sau să minimalizeze semnificația diferențelor între o ființă umană și alta. La cealaltă extremă, nu concepe că individul poate exista și în afara unei rețele de relații tribale; individul în sine nu înseamnă nimic.

Planton, părintele colectivismului, suprinde esența acestei perspective în *Legile* sale, unde spune: „Legea mea va fi aplicată cu o perspectivă generală asupra celor mai bune interese ale societății în general... deoarece persoana în sine și problemele sale au o importanță minoră". Vorbește cu entuziasm despre „obișnuința de a nu te gândi sub nici o formă să faci ceva separat de colegii tăi, pentru a rezulta o viață socială în care comuniunea ocupă primul loc." În perioadele străvechi, regăsim această viziune în societatea militaristă din Sparta. În timpurile moderne, etaloane sunt Germania nazistă și Uniunea Sovietică. Între Antichitate și timpurile moderne avem civilizația feudală din Evul Mediu, în care fiecare persoană era definită în funcție de locul ei în ierarhia socială, în exteriorul căreia cu greu puteai spune că există identitate personală.

---

[*] Pentru o dezbatere de excepție asupra problemelor bărbatului, vezi lucrarea lui Warren Farrell, *The Myth of Male Power* (New York, Simon & Schuster, 1993).

> ***Esența mentalității tribale este aceea
> că tribul devine valoarea supremă,
> iar importanța individului este denigrată.***

Societățile tribale pot fi unele totalitariste, dar nu neapărat. Pot avea un oarecare nivel de libertate. Controlul asupra individului poate fi mai mult cultural decât politic, deși politicul reprezintă întotdeauna un factor. Ceea ce vreau să spun aici este că premisa tribală este împotriva respectului de sine.

Este o premisă și o orientare care nu conferă putere individului. Mesajul său implicit este: tu nu contezi. Nu reprezinți nimic. Doar ca parte a unui grup poți însemna ceva. Astfel, orice societate, în măsura în care este dominată de premisa tribală, nu sprijină respectul de sine și, mai mult, îi este chiar defavorabilă. Într-o astfel de societate, individul este învățat să nu aibă un respect ridicat de sine în afara grupului. Încrederea în sine este eliminată (cu excepția canalelor transformate în mare măsură în ritualuri). Mândria tinde să fie considerată un viciu. Sacrificiul de sine este încurajat.

Acum câțiva ani, în lucrarea *The Psychology of Romantic Love*, am scris despre lipsa de importanță a atașării emoționale în societățile primitive. Dragostea, formă de celebrare a celor două euri care se întâlnesc, era o idee de neînțeles. Am spus în această carte că dragostea romantică, interpretată rațional, presupune respect de sine – și că ambele idei, dragostea romantică și respectul de sine nu au nici o legătură cu orientarea tribală.

Studiile antropologice au arătat că dacă observăm triburile primitive care mai există încă ne putem face o idee despre mentalitatea tribală și modul în care tratează ceea ce noi numim individualitate. Iată o ilustrare amuzantă a acestui aspect oferită de Morton M. Hunt în lucrarea *The Natural History of Love*:

> În mare, structura de clan și viața socială a celor mai multe societăți primitive oferă o intimitate totală și o distribuire largă a afecțiunii... Cei mai mulți oameni primitivi nu reușesc să vadă diferențele dintre persoane și prin urmare nu se pot implica în legături unice, conform modei occidentale; câțiva observatori specializați au comentat ușurința cu care aceștia se detașează de parteneri și credința lor inocentă în faptul că partenerii se pot schimba între ei. Dr. Audrey Richards, care a trăit în clanul Bemba, în nordul Rhodesiei (n. red.. azi Zimbabwe), în anii 1930, a povestit câtorva dintre membrii clanului un basm englez despre un tânăr prinț care a traversat munții, a înfruntat furtunile și s-a luptat cu dragonii doar ca să obțină mâna fecioarei pe care o iubea. Asistența era uluită, dar a rămas tăcută. În final, a vorbit șeful de trib, rezumându-și sentimentele referitoare la cele povestite într-o întrebare simplă: „De ce nu și-a ales o altă fată?".

Renumitul studiu al lui Margaret Mead referitor la locuitorii din Samoa a arătat că atașamentul emoțional profund dintre diverse persoane era străin de psihologia și tiparul de viață al acelei societăți[2]. Deși promiscuitatea socială și durata scurtă a actului sexual erau susținute și încurajate, orice tendință de a forma legături emoționale puternice între două persoane era descurajată. Dacă dragostea înseamnă exprimare liberă și celebrare de sine, dar și celebrarea altora, să ne gândim la implicațiile orientării locuitorilor din Samoa asupra respectului de sine – sau la echivalentul spiritual din epoca contemporană, și anume „cluburile de sex" din New York.

În cele mai multe activități sexuale din culturile primitive întâlnim adesea teama (sau chiar o respingere puternică) de atașamentul sexual care se desprinde din ceea ce numim noi dragoste. Într-adevăr, activitatea sexuală pare acceptabilă dacă sentimentele care o declanșează sunt superficiale. „În insulele Trobriand, de exemplu", scria G. Rattray Taylor:

> Adulții nu se supără dacă copiii se angajează în jocuri sexuale și încearcă de mici să aibă contact sexual; ca adolescenți, ei pot dormi unul cu altul, doar dacă nu sunt îndrăgostiți unul de celălalt. Dacă se îndrăgostesc, actul sexual este interzis, iar faptul că iubiții dorm împreună contravine limitelor decenței[3].

Dragostea, dacă apare, este mult mai sever reglementată decât sexul. (Desigur, în multe situații nici nu există un cuvânt desemnat pentru

dragoste, cel puțin în sensul conceput de noi.) Atașamentul pasional dintre persoane este considerat amenințător pentru valorile și autoritatea tribală. Să ne gândim încă o dată la implicațiile asupra respectului de sine.

Mentalitatea tribală poate fi întâlnită și în societatea avansată din punct de vedere tehnologic, descrisă în cartea 1984, a lui George Orwell, în care puterea și autoritatea deplină a statului totalitar au ca scop interzicerea relațiilor de dragoste. Disprețul dictatorilor din secolul al XX-lea față de dorința cetățenilor de a avea viață personală, o asemenea dorință fiind considerată „egoism burghez" este binecunoscută. Regimurile dictatoriale moderne pot înțelege mai bine individualitatea decât triburile primitive, dar rezultatul este o ostilitate mult mai virulentă. Când am participat la prima Conferință Internațională privind respectul de sine, organizată în Norvegia, în 1990, un profesor sovietic a remarcat: „Voi, americanii, nici nu vă puteți da seama de măsura în care respectul față de sine lipsește în țara noastră. Nu este înțeles. Și dacă ar fi, am fi condamnați pentru politică subversivă."

În Japonia modernă interesant este că există o societate pe jumătate liberă, a cărei tradiție este tribală și autoritară, deși mai există și niște forțe liberale care acordă importanță individualității și libertății față de constrângerile de tip vechi. Iată ce comentează Jonaathan Rauch despre aspectul „învechit" al culturii japoneze:

> Este o parte deranjantă a Japoniei: o parte tradițională, preliberală. Echipele de baseball își antrenează adesea jucătorii în ideea de suferință și epuizare pe teren, care vor conduce la întărirea spiritului. În liceu, elevii mai slabi sunt umiliți și batjocoriți, iar dacă devin mai buni la învățătură îi vor umili și batjocori la rândul lor pe alții. În sistemele japoneze bazate pe superioritate a seniorilor, tinerii suferă și învață să îndure și să accepte, iar mai târziu se poartă la fel. Aceasta este doar o parte din bogăția și diversitatea geografiei morale japoneze. Am fost în Japonia, unde acest sector mi-a atras atenția și m-a sedus prin magnetismul său cu o tentă vagă de fascism... Am recitit de curând Platon, iar când am văzut valorile tradiționale japoneze – puterea dobândită prin suferință, puterea prin respectarea ierarhiei, puterea prin absorbirea individului în grup – mi-am dat seama ce văzusem... Nimeni nu admirase mai mult valorile tradiționale japoneze decât Platon, care descrisese aceste lucruri în Sparta visurilor lui.[4]

Acum câțiva ani am avut ca pacient un profesor japonez de aikido. Se mutase din Japonia în California la vârsta de 22 de ani. Mi-a spus: „Japnia se schimbă, desigur, dar puterea tradiției este încă foarte mare. Ideea de respect față de sine este foarte slabă, fiind vorba despre altceva, nu despre ceea ce ai scris tu, nu ceea ce înțeleg eu și vreau pentru mine. Totul este legat de grup – familie, companie, nu neapărat de individ. Am avut prieteni care s-au luptat cu această problemă, neştiind cum să o formuleze. Am venit în Statele Unite deoarece îmi place individualismul. Sunt o grămadă de nebuni și aici, dar oricum sunt șanse mai mari să-ți dezvolți respectul de sine."

Nu vreau să spun că întreaga cultură japoneză nu este un sprijin pentru respectul de sine. Cultura este mult prea diversă și conține mult prea multe valori conflictuale ca să spunem așa ceva. Elementele indicate mai sus afectează într-adevăr respectul de sine. O mare parte din cultura japoneză descurajează autonomia, lucru valabil în special pentru culturile *tribale*. Dar există și alte elemente ale căror efecte psihologice *sunt* pozitive. Un mare respect pentru cunoaştere și învățare. O înțelegere a importanței asumării responsabilității pentru propriile acțiuni și angajamente. O mândrie și apreciere pentru munca bine făcută. În culturile cu mare diversitate, este mult mai util să te gândești la implicațiile pe care le au anumite convingeri și valori asupra respectului față de sine decât să privești cultura ca întreg.

În general, putem spune că o cultură tribală respinge individualitatea și încurajează dependența, iar din acest punct de vedere poate fi considerată neprietenoasă pentru respectul de sine.

Mentalitatea religioasă

În California, când educatorii au introdus respectul de sine în programa școlară, cei mai fervenți oponenți au fost fundamentaliştii creștini. Au considerat că asemenea programe sunt egosite. Au argumentat spunând că respectul de sine scade credința copiilor în Dumnezeu.

Îmi amintesc că acum câțiva ani, o călugăriță carmelită mi-a spus: „Am fost învățați că, pentru a anihila dușmanul, bariera dintre noi și Divinitate este eul. Ochii se închid – ca să nu vadă prea multe. Emoțiile sunt suprimate – ca să nu simți prea mult. O viață de rugăciuni și servicii – ca să nu gândești prea mult. În final, supunerea – să nu pui întrebări."

De-a lungul istoriei, indiferent de religie, conștientizarea a fost pedepsită. Pentru păcatul de a gândi, oamenii au fost torturați și executați.

De aceea ideea americană de separare a statului de Biserică a avut o asemenea semnificație istorică: a interzis oricărui grup religios să folosească aparatul guvernamental pentru a-i persecuta pe cei care au alte păreri.

> ***De-a lungul istoriei, indiferent de religie,***
> ***conștientizarea a fost pedepsită.***

Când convingerile se formează nu printr-un proces rațional, ci prin revelația divină, când nu există criterii obiective la care să apelezi, cei care gândesc diferit sunt considerați o amenințare sau un pericol, capabili să dea și altora boala lipsei de credință. De exemplu, să luăm în considerare reacția religioasă tipică la ateism. În cazul în care cineva a ajuns să creadă în Dumnezeu în urma unor experiențe personale, și-ar imagina că reacția adecvată în fața altcuiva căruia nu i s-a întâmplat acest lucru ar fi compasiunea. În schimb, adesea reacția este ura. De ce? Răspunsul nu poate fi decât acela că ateul este de părere că persoana credincioasă reprezintă o amenințare. Totuși, dacă persoana credincioasă simte nu numai că Dumnezeu există, ci și că este de partea sa, atunci ateul, nu credinciosul este cel care ar trebui să fie privit cu simpatie, pentru că nu a avut șansa să aibă experiența Divinității. (Teoretic, Biblia stabileşte precedentul pentru această lipsă de bunăvoință; se spune că Iisus i-a amenințat pe cei care nu cred că este fiul lui Dumnezeu cu eternitatea suferinței. Nici în Coran, Mohamed nu dă dovadă de mai multă milă față de cei care nu cred. Sprijinul religios față de cruzimea cu care sunt tratați necredincioșii există de o bună perioadă de timp.

Sigur că problema este mult mai profundă decât contradicția dintre credință și ateism. Timp de câteva mii de ani oamenii au omorât alți oameni în numele diferitelor noțiuni pe care le aveau despre Dumnezeu. Au fost purtate niște războaie religioase teribile între oameni care își spuneau toți creștini.

Din punct de vedere istoric, nu numai că religia tradițională a intrat în opoziție cu știința, dar a și condamnat misticismul personal – deoarece misticul vrea să aibă o dovadă imediată și directă a existenței lui Dumnezeu, fără intermedierea din partea autorității religioase. Pentru adepții religiei tradiționale, un mistic care operează în afara credinței bisericii este un individualist.

Scopul meu aici nu este examinarea impactului religiei ca atare, ci doar a autoritarismului religios, aşa cum se manifestă el într-o anumită cultură. Dacă sunt religii cu anumite învăţături care încurajează individul să se valorizeze pe sine, care spijină deschiderea intelectuală şi gândirea independentă, atunci ele ies din această discuţie. Mă voi concentra aici doar pe efectele asupra respectului de sine a culturilor (sau subculturilor) dominate de religii autoritare, în care convingerile sunt impuse, iar părerile diferite sunt considerate păcate. În asemenea situaţii, un trai conştient, în care îţi asumi responsabilitatea şi ai încredere în tine este proscris.

Este o greşeală să credem că ne referim la Islam sau la biserica romano-catolică. Luther şi Calvin nu sunt nici ei mai prietenoşi faţă de minţile independente decât Papa.

În cazul în care, indiferent de cultură, copiii sunt învăţaţi: „Suntem la fel de neimportanţi în faţa lui Dumnezeu...”

În cazul în care, indiferent de cultură, copiii sunt învăţaţi: „Te-ai născut în păcat şi eşti păcătos din fire...”

În cazul în care copiilor li se transmite mesajul: „Nu gândi, nu pune întrebări; crede...”

În cazul în care copiilor li se transmite mesajul: „Cine eşti tu ca să te crezi mai deştept decât preotul, predicatorul sau rabinul...”

În cazul în care copiilor li se spune: „Dacă ai o anumită valoare, o ai nu pentru că ai făcut sau ai putea face ceva, ci doar pentru că Dumnezeu te iubeşte...”

În cazul în care copiilor li se spune: „Supunerea faţă de ceea ce nu poţi înţelege reprezintă începutul moralităţii...”

În cazul în care copiilor li se spune: „Nu îţi dori prea multe. Încrederea în sine este păcatul mândriei...”

În cazul în care copiii sunt instruiţi: „Niciodată să nu crezi că îţi aparţii...”

În cazul în care copiii sunt informaţi: „În orice conflict dintre tine şi autoritatea religioasă, trebuie să crezi în autoritatea religioasă...”

În cazul în care copiii sunt informaţi: „Sacrificiul de sine este cea mai de seamă virtute şi cea mai nobilă datorie...”

... atunci *să vedem care vor fi consecinţele probabile asupra unei vieţi pline de scopuri, asupra încrederii în sine sau asupra oricărui stâlp din cei şase ai încrederii în sine.*

În orice cultură, subcultură sau familie în care convingerea are o valoare mai mare decât gândurile, capitularea este mai importantă decât exprimarea liberă, iar supunerea este mai bună decât integritatea, probabil că indivizii care se respectă pe sine sunt adevăraţi eroi.

Din experienţa mea, discuţiile despre impactul învăţăturilor religioase sunt dificile din cauza gradului de interpretare individuală a semnificaţiei lor. Mi s-a spus în diferite ocazii că nici una dintre învăţăturile de mai sus nu înseamnă ceea ce par să însemne. Mulţi creştini cu care am vorbit mi-au spus că ei ştiu ce înseamnă cu adevărat Iisus Hristos, dar există mulţi alţi creştini care nu ştiu acest lucru.

Cert este că totuşi, indiferent de religie (creştină sau non-creştină), ori de câte ori a fost dublată şi de puterea statului, conştiinţa, independenţa şi încrederea în sine au fost pedepsite, câteodată cu foarte mare cruzime. Acest fapt trebuie analizat atunci când calculăm impactul cultural sau psihologic asupra persoanelor cu o orientare religioasă autoritară. Asta nu înseamnă că toate ideile religioase sunt neapărat greşite. Dar înseamnă că dacă o persoană analizează din punct de vedere istoric o cultură sau alta, nu poate pretinde că, în general, influenţa religiei a fost bună asupra respectului faţă de sine.

Subiectul religiei are tendinţa să provoace pasiuni puternice. Pentru unii cititori, aproape fiecare propoziţie din această secţiune poate fi una incendiară. Colegii mei din mişcarea „respectul de sine” sunt dornici să demonstreze că nu există nici un conflict între respectul lor de sine şi preceptele religiei convenţionale. În discuţiile cu criticii religiei mă întreb uneori: „Dacă tu crezi că suntem copiii lui Dumnezeu, nu este blasfemie să sugerezi că nu ne iubim pe noi?” Şi totuşi, întrebarea rămâne: Dacă fundamentaliştii au eliminat respectul de sine din programa şcolară, deoarece cred că asemenea programe sunt incompatibile cu religia tradiţională, este posibil ca ei să nu înţele? Este o întrebare la care va trebui să răspundem.

Dacă, după cum sper, cei şase stâlpi ai încrederii în sine vor fi predaţi într-o zi la şcoală copiilor, religia vrea să existe persoane dedicate pe deplin unei vieţi conştiente? Iar fetele şi băieţii (sau femeile şi bărbaţii) cu un respect ridicat de sine vor accepta spusele teologului protestant Paul Tillich, care este de părere că toţi suntem la fel de neimportanţi în faţa lui Dumnezeu?

Cultura americană

Statele Unite ale Americii reprezintă cultura cu cel mai mare număr de subculturi dintre toate ţările din lume. Este o societate caracterizată de o extraordinară diversitate de valori şi convingeri în aproape orice sferă a vieţii. Şi totuşi, dacă înţelegem că vom vorbi doar despre tendinţele dominante conform cărora există un mare număr de forţe de contracarare, are sens să vorbim în mod legitim de „cultura americană".

Din punct de vedere istoric, în SUA a fost întotdeauna extraordinară respingerea continuă a oricărei premise tribale. Declaraţia de Independenţă a proclamat doctrina revoluţionară a individului şi a drepturilor sale inalienabile şi a spus că guvernul există pentru individ, şi nu individul pentru guvern. Deşi liderii noştri politici au trădat această viziune de mai multe ori, încă mai conţine esenţa a ceea ce reprezintă America. Libertate. Individualism. Dreptul de a fi fericit. Apartenenţa la sine. Persoana se limitează la ea însăşi, nu la ceilalţi; nu este proprietatea familiei, a bisericii, a statului sau a societăţii. Aceste idei erau radicale în momentul în care au fost proclamate şi cred că nici acum nu sunt pe deplin înţelese; cel puţin nu de către toată lumea.

Din punct de vedere istoric, în SUA a fost întotdeauna extraordinară respingerea continuă a oricărei premise tribale.

Mulţi dintre părinţii naţiunii credeau în Dumnezeu. Credeau că Dumnezeu este forţa care a creat Universul, după care s-a retras şi nu s-a mai ocupat de problemele umane. Erau extrem de conştienţi de necazurile rezultate din amestecarea religiei cu guvernul şi prin urmare au eliminat această perspectivă. Ca reprezentanţi ai Iluminismului aveau tendinţa să privească cu suspiciune clerul. George Washington spunea în mod explicit că SUA nu se identifică cu o naţiune creştină. Libertatea conştiinţei a făcut parte din tradiţia americană încă de la început.

Astzăi, aşa cum observa Harold Bloom în *The American Religion*, relaţia americanilor cu Dumnezeu este una personală, nemediată de nici un grup sau autoritate[5]. Este o întâlnire care are loc în contextul unei întâlniri spirituale. Probabil că aşa ceva nu se mai întâlneşte pe nicăieri în lume. Reflectă individualismul ca principală caracteristică a Americii. Majoritatea americanilor, conform lui Bloom, sunt convinşi că Dumnezeu îi iubeşte într-un fel foarte personal. Această perspectivă se opune observaţiei lui Spinoza, din lucrarea *Etica*, în care spunea că o persoană care îl iubeşte pe Dumnezeu nu trebuie să se aştepte să fie iubită de Dumnezeu la rândul ei. Americanii au tendinţa să se considere persoane alese.

Esenţa tradiţiei americane este că această ţară s-a născut ca naţiune de frontieră, unde nimic nu a fost oferit şi totul a trebuit să fie creat. Autodisciplina şi munca asiduă au fost valori culturale extrem de respectate. A existat un puternic respect pentru comunitate şi ajutorul reciproc, dar acestea nu au substituit încrederea în sine şi responsabilitatea personală. Oamenii independenţi s-au ajutat unul pe altul când au putut, dar în final fiecare şi-a luat în mâini propria soartă.

În America secolului al IX-lea, oamenii nu erau educaţi să creadă că li se cuvine ceva. Nu erau încurajaţi să creadă că prin naştere au dreptul la munca, energia şi resursele celorlalţi. Acesta din urmă a fost un schimb care a apărut în secolul XX.

Această perspectivă generală asupra culturii tradiţionale americane nu este suficientă însă. Nu am abordat, de exemplu, instituţia sclaviei, tratarea cetăţenilor americani de culoare ca fiind inferiori, discriminarea legală împotriva femeilor, care au obţinut drept de vot abia secolul trecut. Dar, la fel, putem spune că în viziunea americană s-a acordat o mare importanţă respectului de sine. Oamenii au fost încurajaţi să creadă în ei şi în posibilităţile lor.

În acelaşi timp, o cultură este alcătuită din oameni, iar oamenii poartă în mod inevitabil trecutul cu ei. Se poate ca americanii să fi repudiat din punct de vedere politic premisa tribală, dar ei sau strămoşii lor proveneau din ţări dominate de mentalitatea tribală, ceea ce a continuat să-i influenţeze din punct de vedere cultural şi psihologic. Se poate să fi venit acolo ca să scape de persecutarea religioasă, dar mulţi dintre ei au adus cu sine un mod de gândire religios autoritar. Au adus în Lumea Nouă şi vechiul mod de gândire referitor la rase, religie şi sexe. Valorile culturale conflictuale, prezente încă de la început, continuă şi în zilele noastre. În cultura noastră prezentă, forţele care favorizează respectul de sine şi cele care îl resping se ciocnesc adesea.

În secolul XX am fost martorii unei schimbări a valorilor culturale în Statele Unite, iar această schimbare nu a sprijinit, în principiu, creşterea respectului de sine, ci dimpotrivă.

Mă gândesc la ceea ce am învăţat în liceu şi în facultate, în timpul anilor '50, când agnosticismul epistemiologic (ca să nu spunem nihilismul) s-a întâlnit cu relativismul, iar apoi cu marxismul. Alături de milioane de alţi studenţi, am fost informat că:

> Mintea nu poate cunoaşte realitatea aşa cum este ea; în cele din urmă, mintea este neputincioasă.
>
> Nu te poţi baza pe simţuri; „totul este o iluzie".

> Principiile logicii sunt „doar convenții".
>
> Principiile eticii sunt doar „expresii ale sentimentelor", fără nici o bază reală sau rațională.
>
> Nu este posibil să existe nici un cod rațional al valorilor morale.
>
> Deoarece toate comportamentele sunt determinate de factori pe care nu-i putem controla, nimeni nu are nici un merit pentru realizările sale.
>
> Când se comit crime, „societatea", niciodată individul, este vinovată (cu excepția infracțiunilor comise de oamenii de afaceri, caz în care doar pedepsele severe sunt potrivite).
>
> Oricine are drepturi asupra tuturor bunurilor sau serviciilor care există – noțiuni de „câștigat" sau „lipsa câștigului" sunt reacționare și antisociale.
>
> Libertatea politică și economică a avut șansa să existe, dar nu a reușit, iar viitorul aparține proprietății de stat și conducerii economiei de către stat, ceea ce va conduce la apariția paradisului pe pământ.

Am reflectat la aceste idei și la profesorii care le predaseră, în primăvara anului 1992, când au avut loc revoltele din partea de sud și centru a orașului Los Angeles. Când un vandal a fost întrebat de un jurnalist: „Nu-ți dai seama că magazinele pe care le-ai distrus și le-ai jefuit astăzi nu vor mai fi mâine aici, pentru tine?", vandalul a răspuns: „Nu, nu m-am gândit la asta." Ei bine, cine să-l fi învățat vreodată că este important să gândească, în condițiile în care nici copiii „avantajați" nu sunt învățați acest lucru? Când am văzut un grup de bărbați scoțând din mașină un om neajutorat și bătându-l până când aproape l-au ucis, am auzit vocea profesorului meu care spunea: „Dacă ți se pare că ceva nu e în regulă din punct de vedere moral, este doar părerea ta. Nu există comportament greșit sau corect." Când am văzut că oamenii râdeau când vedeau la televizor magazine devastate, m-am gândit la profesorii care îmi spuneau: „Nimeni nu este responsabil pentru ceea ce face (cu excepția capitaliștilor lacomi care dețineau acele magazine și meritau toate necazurile din lume). Mă gândeam cât de perfect se transpuseseră în realitate ideile profesorilor mei. Ideile contează și au consecințe.

Dacă mintea nu are putere, iar cunoștințele reprezintă o superstiție, de ce trebuie să acordăm o importanță mai mare unui curs despre marii gânditori ai lumii occidentale decât unui curs de istorie a muzicii rock? De ce un student trebuie să facă efortul de a participa la un curs de matematică decât la un curs de tenis?

Dacă nu există principii obiective de comportament, dacă nimeni nu este responsabil pentru acțiunile sale, atunci de ce oamenii de afaceri nu ar trebui să-și înșele clienții? De ce nu ar trebui bancherii să deturneze fondurile clienților? De ce nu ar trebui liderii politici să ne mintă, să facă afaceri secrete sau să ne ascundă informații de care avem nevoie pentru a face alegeri inteligente?

În cazul în care „câștigat" și „necâștigat" sunt idei de modă veche, reacționare, de ce oamenii nu ar trebui să jefuiască orice au chef să jefuiască? De ce câștigarea traiului este superioară furtului?

Ideile contează și au consecințe.

În a doua jumătate a secolului trecut a apărut cultura care, din foarte multe puncte de vedere, reflectă ideile care au fost învățate timp de decenii întregi la catedrele de filosofie ale marilor universități americane, care au fost transferate către alte catedre, iar apoi au ieșit în lume. Au devenit „înțelepciunea" dobândită a marilor intelectuali americani. Au apărut în paginile ziarelor, în programele de televiziune, în filme și în desene animate. Aceste idei sunt iraționale, nu pot fi susținute și din ce în ce mai mulți gânditori le critică. Totuși, sunt auzite și citite peste tot, cu excepția elogiilor aduse marxismului; evidența empirică a afectat socialismul, transformându-l într-o prostie istorică. Ideile acestea sunt letale pentru o civilizație, pentru viitor și pentru respectul de sine.

Cultura americană reprezintă un teren de bătălie între valorile care sprijină respectul de sine și valorile care sprijină ideea că o persoană are dreptul la anumite lucruri. Nu este singurul conflict cultural pe care îl vedem în jurul nostru, dar este cel mai relevant din punct de vedere al urmărilor asupra respectului de sine. El se află și la originea altor conflicte.

Suntem ființe sociale care ne dăm seama pe deplin de umanitatea noastră doar în contextul comunității. Valorile comunității noastre pot scoate la iveală ce e mai bun în noi sau ce e mai rău. O cultură care apreciază mintea, intelectul, cunoștințele și înțelegerea promovează respectul de sine; o cultură care denigrează mintea subminează respectul de sine. O cultură în care ființa umană este responsabilă pentru acţiunile ei sprijină respectul de sine; o cultură în care nimeni nu e responsabil pentru nimic demoralizează. O cultură care preţuieşte responsabilitatea personală întăreşte respectul de sine; o cultură în care oamenii sunt încurajaţi să se considere victime încurajează dependenţa, pasivitatea şi mentalitatea că ai dreptul la tot. Dovada acestor observaţii se află peste tot în jurul nostru.

Cultura americană reprezintă un teren de bătălie între valorile care sprijină respectul de sine şi valorile care sprijină ideea că o persoană are dreptul la anumite lucruri.

Vor exista întotdeauna bărbaţi sau femei care vor lupta pentru autonomia şi demnitatea lor, chiar şi în cele mai corupte şi corupătoare culturi – aşa cum vor exista copii care vor trece de o copilărie de coşmar cu respectul de sine intact. Dar o lume care preţuieşte conştientizarea, acceptarea propriei persoane, responsabilitatea personală, încrederea în sine, stabilirea de scopuri şi integritatea nu va susţine valori care să le contrazică şi nici legi care să descurajeze sau să penalizeze exercitarea lor. De exemplu, copiii nu vor fi învăţaţi să creadă că sunt nişte păcătoşi, obedienţa nu va fi recompensată mai mult decât întrebările inteligente, studenţii nu vor fi învăţaţi că raţiunea este o superstiţie, fetele nu vor fi învăţate că feminitatea înseamnă docilitate, sacrificiul de sine nu va fi lăudat, în timp ce realizările productive vor fi tratate cu indiferenţă, sistemele de bunăstare nu vor penaliza alegerea de a munci, iar organismele statului nu vor trata producătorii ca pe nişte infractori.

Anumite conştientizări ale acestor realităţi sunt reflectate în faptul că cei care sunt preocupaţi într-adevăr de problemele defavorizaţilor din America se gândesc din ce în ce mai mult la importanţa predării abilităţilor cognitive, a valorilor eticii muncii, responsabilităţii personale, competenţei, mândriei pentru deţinerea unor calităţi – şi a standardelor obiective de performanţă. Filosofia victimizării nu a funcţionat, lucru dovedit de înrăutăţirea problemelor sociale de-a lungul deceniilor scurse de la apariţia lor. Nu ajutăm oamenii să iasă din sărăcie, spunându-le că responsabilitatea este a lumii, că ei nu au nici o putere şi că nu se aşteaptă nimic de la ei.

Christopher Lasch nu este un campion al individualismului şi a fost un critic asiduu al mişcării respectului de sine, ceea ce l-a făcut să aibă o serie de observaţii interesante:

> Este realmente necesar să subliniem, deşi destul de târziu, că politicile publice bazate pe modelul terapeutic al statului au eşuat mizerabil, de foarte multe ori? Departe de a promova respectul de sine, au creat o naţiune de dependenţi. Au dat naştere unui cult al victimei, în care se simt îndreptăţiţi să primească pe baza afişării unor injurii acumulate, necontrazişi de o societate nepăsătoare. Politicile de compasiune degradează atât victimele, reducându-le la nişte obiecte demne de milă, cât şi binefăcătorii, cărora le este mai uşor să compătimească cetăţenii respectivi decât să le insufle nişte standarde pe care dacă le ating vor fi respectaţi. Compasiunea a devenit faţa umană pentru dispreţ.[5]

În discuţiile noastre despre stabilirea unor scopuri în viaţă, am vorbit despre atenţia acordată rezultatelor. Dacă acţiunile şi programele noastre nu produc rezultatele intenţionate şi promise, atunci trebuie să verificăm premisele de la care am pornit. Am observat, pe bună dreptate, că „dacă faci mai mult din ceea ce nu funcţionează, tot nu va funcţiona”. Cultura respectului de sine este o cultură a răspunderii, ceea ce înseamnă responsabilitate personală. Nu există nici o altă cale prin care fiinţele umane să prospere sau să trăiască bine unele lângă altele.

În capitolul 12, „Filosofia respectului de sine”, am discutat despre premisele care sprijină respectul de sine şi încurajează cei şase stâlpi ai încrederii în sine. O cultură în care aceste premise sunt dominante, în care se acordă atenţie educării copiilor, artei şi vieţii organizaţionale, va fi o cultură cu un respect ridicat de sine. În măsura în care sunt dominante premisele opuse, vom avea o cultură care diminuează respectul de sine. Punctul meu nu este pragmatismul: nu spun că ar trebui să aderăm la aceste idei doar pentru că sprijină respectul de sine. Spun că, deoarece aceste idei sunt conforme cu realitatea, sunt conforme şi cu respectul de sine.

Cartea de faţă se concentrează pe aspectul psihologic, nu pe cel filosofic, şi din acest punct de vedere mi-am exprimat şi eu ideile, într-un fel foarte personal, pentru că aceste idei există în orice conştiinţă individuală. Dar dacă cititorul crede că implicaţiile sunt deopotrivă filosofice şi psihologice, nu se va înşela.

Individul și societatea

Trăim într-o mare de mesaje privind natura valorilor noastre și standardele după care le judecăm. Cu cât suntem mai independenți, cu atât mai critic analizăm mesajele. Provocarea este să le recunoaștem așa cum sunt – ideile și convingerile celorlalți pot fi sau nu valoroase. Provocarea, cu alte cuvinte, este să nu luăm de bună cultura cuiva, să nu considerăm că este o „realitate", ci să punem acele premise sub semnul îndoielii. Pe măsură ce am crescut, cu siguranță că am beneficiat de pe urma spuselor favorite ale tatălui meu (îmi imaginez că după cântecul lui Gershwin): „Nu neapărat".

Culturile nu încurajează analizarea propriilor premise. Una dintre semnificațiile unui trai conștient are legătură cu acea conștientizare a faptului că anumite convingeri ale altei persoane exact asta reprezintă – convingerile cuiva – și nu neapărat adevărul final. Nu înseamnă că un trai conștient trebuie să se bazeze pe scepticism. Ci doar pe un mod de gândire critic.

Provocarea, cu alte cuvinte, este să nu luăm de bună cultura cuiva, să nu considerăm că este o „realitate", ci să punem acele premise sub semnul îndoielii.

Tensiunile dintre principiile unei societăți și cele ale unui individ sunt inevitabile. Societățile sunt preocupate în primul rând de propria supraviețuire și perpetuare. Au tendința să încurajeze valorile despre care cred că vor servi acestui scop. Se poate ca aceste valori să nu aibă nici o legătură cu nevoia de dezvoltare sau cu aspirațiile personale ale unui individ. De exemplu, o națiune sau un trib militarizat, aflat în relații conflictuale cu celelalte națiuni sau triburi, are tendința să aprecieze valorile războinice: agresivitatea, rezistența la suferință, supunerea oarbă în fața autorităților etc. Dar asta nu înseamnă că din punctul de vedere al unui individ, interesele sale sunt servite identificând masculinitatea sau valoarea cu acele trăsături, chiar dacă este încurajat sau presat să facă acest lucru. Poate avea propriile lui principii, pe care cultura sa le poate considera „egoiste". Dacă își respectă propriile standarde, în ochii lui pare integru; societatea îl poate considera neloial sau demn de milă. Sau o societate își poate identifica interesele cu o parte mare a populației, caz în care femeile vor fi încurajate să creadă

că nu există o virtute mai mare decât maternitatea și nici un alt standard de feminitate adevărată. Și totuși o femeie se poate să-și vadă propria viață în alt mod; valorile ei se pot îndrepta spre carieră, lucru care exclude sau amână maternitatea, și se poate ca ea să aibă sau nu independența de a-și judeca viața după propriile standarde și să înțeleagă condiția femeii diferit față de mama ei, de preot sau de contemporani (care, din nou, o pot eticheta ca fiind egoistă).

O persoană obișnuită are tendința să se judece pe sine în funcție de valorile dominante în mediul său social, așa cum sunt transmise acestea de către membrii familiei, de liderii politici și religioși, de profesori, de ziare și reviste sau în filme. Aceste valori pot fi sau nu raționale și pot răspunde sau nu nevoilor individului.

Sunt întrebat câteodată dacă o persoană nu poate atinge respectul de sine conformându-se normelor culturale pe care se poate să nu le fi învățat niciodată, nici să le fi analizat. Nu reprezintă siguranța de a aparține unui grup o formă de respect de sine? Validarea din partea grupului și sprijinul acordat de acesta nu conduce la experimentarea unei valori personale reale? Greșeala în acest caz este că se pune semn de egalitate între sentimentul de siguranță și confort, pe de o parte, și respectul de sine, pe de altă parte. Supunerea nu este eficiență personală; popularitatea nu este stimă de sine. Indiferent care sunt beneficiile, sentimentul că aparții unui grup nu este egal cu încrederea în propriul mod de gândire sau cu încrederea de a face față provocărilor vieții. Faptul că toți ceilalți mă stimează nu înseamnă că eu mă stimez pe mine.

Respectul de sine autentic este ceea ce simțim în legătură cu noi înșine atunci când toate celelalte lucruri nu sunt în regulă.

Dacă am o viață în care prevalează rutina și lipsa de gândire, fără provocări sau crize, pot ajunge la un moment dat la concluzia că, de fapt, nu am respect de sine, ci un pseudorespect de sine. Când totul este în regulă, totul este în regulă, dar nu așa determinăm prezența respectului de sine. Respectul de sine autentic este ceea ce simțim în legătură cu noi înșine atunci când toate celelalte lucruri nu sunt în regulă. Înseamnă că dacă suntem provocați de evenimente neașteptate, când ceilalți nu sunt de acord cu noi, revenim la resursele noastre, în momentul în care ideea de grup nu ne mai poate izola de sarcinile și riscurile specifice vieții, când trebuie să gândim, să alegem, să decidem și să acționăm *și nu este nimeni de față care să ne ghideze sau să ne aplaude.*

Una dintre cele mai mari minciuni care ni s-a spus este că e ușor să fii egoist și că sacrificiul de sine conduce la putere spirituală. Oamenii se sacrifică pe sine în mii de moduri în fiecare zi. Aceasta este tragedia lor. A onora sinele – a onora mintea, judecata, valorile și convingerile reprezintă actul suprem de curaj. Observă cât de rar este acest lucru. Dar acest lucru cere respectul de sine de la noi.

18

Cel de-al șaptelea stâlp al încrederii în sine

În această carte am spus că nevoia de respect de sine este o provocare a eroului din noi. Deși am mai analizat problema pe parcursul cărții, o vom detalia puțin.

Înseamnă disponibilitatea – și dorința de a experimenta cele șase practici, deși se poate să nu fie chiar atât de ușor. Se poate să fie nevoie să ne depășim inerția, să ne confruntăm cu suferința sau să fim singuri în loialitatea față de propriile raționamente, chiar împotriva celor pe care îi iubim.

Indiferent de cât de educativ este mediul nostru, raționalitatea, responsabilitatea personală și integritatea nu sunt niciodată automate; ele reprezintă întotdeauna o realizare. Suntem liberi să gândim sau să evităm să gândim, liberi să acționam mai conștient sau mai puțin conștient; liberi să vedem realitatea sau liberi să o evităm. Cei șase stâlpi ai încrederii în sine implică alegerea.

Un trai conștient presupune *efort*. Generarea și susținerea conștientizării reprezintă o *activitate*. De fiecare dată când alegem să ne mărim nivelul respectului de sine, acționăm împotriva inerției. Luptăm împotriva entropiei, tendința ca toate lucrurile din univers să se îndrepte către haos. Alegând să gândim, ne străduim să creăm o insulă a ordinii și clarității în interiorul nostru.

Primul inamic al respectului de sine este nevoia de a ne depăși *lenea* (care poate fi numele pe care îl dăm forțelor inerției și entropiei pe măsură ce ele se manifestă la nivel psihologic). „Lene" nu este un termen pe care îl întâlnești, de obicei, în cărțile de psihologie. Și totuși, e cineva care nu știe că uneori dăm greș, fără nici un alt motiv decât pentru că nu suntem dispuși să facem un efort pentru a reacționa adecvat? (În lucrarea *The Psychology of Self-Esteem* am folosit pentru acest fenomen termenul „antiefort"). Câteodată, desigur, lenea este dublată de oboseală, dar nu neapărat. Câteodată suntem pur şi simplu leneşi, iar asta înseamnă că nu vrem să provocăm inerţia, că nu alegem să ne trezim.

Celălalt balaur pe care trebuie să-l învingem este impulsul de a *evita disconfortul*. Un trai conştient ne poate obliga să ne confruntăm cu temerile noastre; ne poate face să intrăm în contact cu suferinţele rămase nerezolvate. Acceptarea propriei persoane înseamnă să ne conştientizăm gândurile, sentimentele şi acţiunile care ne deranjează echilibrul emoţional. Responsabilitatea personală ne obligă să facem faţă singurătăţii; să renunţăm la fanteziile de salvator. Încrederea în sine implică curajul de a fi autentic, fără să ai nici o garanţie legată de modul în care vor reacţiona ceilalţi. O viaţă în care ne-am stabilit scopuri ne scoate din starea de pasivitate şi ne conduce către o viaţă dinamică, în care trebuie să ne concentrăm. Integritatea presupune să ne alegem valorile şi să luptăm pentru ele, indiferent că este plăcut sau nu, sau că ceilalţi le împărtăşesc sau nu; există momente în care trebuie să faci alegeri dificile.

La o privire mai atentă, este uşor să vezi că oamenii cu un respect ridicat faţă de sine sunt mai fericiţi decât cei cu un respect scăzut faţă de sine. Respectul faţă de sine este cel mai bun element pe baza căruia să putem prevedea cât de fericiţi vom fi. Dar pe termen scurt, respectul de sine presupune disponibilitatea de a îndura disconfortul pe care îl implică uneori dezvoltarea spirituală.

Dacă una dintre priorităţile noastre de top este să evităm disconfortul, dacă acordăm o importanţă mai mare acestui lucru decât părerii despre sine, atunci, într-o situaţie de presiune vom abandona cele şase practici exact când avem nevoie de ele mai mult.

Dorinţa de a evita disconfortul nu este, în sine, un viciu. Dar când ne face să nu mai vedem realitatea şi ne îndepărtează de acţiunile pe care trebuie să le întreprindem, are drept rezultat o tragedie.

Iată tiparul de bază: în primul rând, evităm lucrurile pe care trebuie să le analizăm pentru că nu vrem să suferim. Evitarea conduce apoi la alte probleme, la care nu vrem să ne uităm nici de această dată, pentru că evocă suferinţa. Evitarea acestora conduce la probleme suplimentare ş.a.m.d. O evitare conduce la alta, respingerea suferinţei la altă rundă de respingere a suferinţei. Sunt lucruri cu care adulţii se confruntă mereu.

Iată reversul tiparului de bază: în primul rând, decidem că respectul nostru faţă de sine şi fericirea noastră contează mai mult decât disconfortul pe termen scurt sau decât suferinţa. Facem paşi mici şi suntem mult mai conştienţi, ne acceptăm pe noi, suntem mai responsabili ş.a.m.d. Observăm că atunci când procedăm aşa, ne placem pe noi mai mult. Asta ne inspiră să mergem mai departe. Devenim mult mai încrezători în noi şi în ceilalţi. Respectul de sine creşte. Ne asumăm angajamente mai dificile. Ne simţim un pic mai puternici, mai plini de resurse. Devine mult mai uşor să ne confruntăm cu emoţiile copleşitoare şi cu situaţiile ameninţătoare; simţim că avem mult mai multe calităţi cu ajutorul cărora să facem faţă. Avem mult mai multă încredere în noi. Ne simţim mai puternici. Construim echivalentul spiritual al muşchilor. Considerându-ne mult mai puternici, vedem dificultăţile dintr-o perspectivă mult mai realistă. Se poate să nu ne simţim niciodată pe deplin eliberaţi de teamă sau suferinţă, dar ele s-au diminuat considerabil şi nu ne mai simţim intimidaţi de ele. Integritatea pare mai puţin înspăimântătoare şi mult mai firească.

Dacă procesul devine în întregime mai uşor, dacă nu mai este nimic dificil la el, dacă mai este nevoie de perseverenţă şi de curaj, atunci toată lumea are un respect faţă de sine. Însă o viaţă fără eforturi, fără luptă sau fără suferinţă este un vis de copil.

Nici lupta şi nici suferinţa nu au o valoare intrinsecă. Dacă pot fi evitate fără consecinţe dureroase, atunci ar trebui să fie. Un psihoterapeut bun încearcă să nu îngreuneze mai mult decât este necesar procesul de dezvoltare. Când analizez propria mea dezvoltare ca terapeut, în ultimele trei decenii, văd că unul dintre scopurile mele a fost ca autoanaliza, confruntarea cu sinele şi construirea respectului de sine să fie cât mai lipsite de stres. Evoluţia abordării şi tehnicii mele a avut încă de la început această strategie.

Una dintre modalităţile prin care am realizat acest lucru este să ajut oamenii să vadă că nu e mare lucru să facă ceea ce este dificil, dar necesar. Nu trebuie să transformăm într-o catastrofă teama sau disconfortul. Le putem accepta ca făcând parte din viaţă, să le facem faţă cât putem de bine şi să mergem mai departe pentru a găsi cele mai bune posibilităţi.

Dar întotdeauna este nevoie de voinţă. Este nevoie de perseverenţă. Este nevoie de curaj.

Energia pentru acest angajament poate proveni doar din dragostea pe care o avem pentru propria noastră viaţă.

Dragostea este începutul virtuţii. Este rampa de lansare pentru cele mai înalte şi mai nobile aspiraţii. Este puterea care ne motivează şi care ne conduce către cei şase stâlpi ai încrederii în sine. Este cel de-al şaptea stâlp al încrederii în sine.

ANEXA A

Criticarea altor definiţii ale respectului de sine

Pentru a stabili o definiţie a respectului de sine într-un context, aş vrea să comentez puţin câteva definiţii reprezentative care au fost propuse.

Părintele psihologiei americane este William James, iar în lucrarea sa *Principles od Psychology*, apărută în 1890, vedem cea mai veche încercare pe care o cunosc de a defini respectul de sine:

> Eu, care dintotdeauna am făcut tot ce am putut ca să fiu psiholog, sunt îngrozit dacă alţii ştiu mai multe decât mine despre psihologie. Dar mă mulţumesc să mă scald în cea mai mare ignoranţă. Lipsurile mele nu îmi dau nicidecum sentimentul de umilire personală. Dacă aş fi avut pretenţia să fiu lingvist, s-ar fi întâmplat exact invers... Dacă nu încerci nu ai cum să greşeşti; dacă nu greşeşti, nu ai cum să fii umilit. Astfel că sentimentul nostru despre noi în această lume depinde în întregime de ceea ce ne propunem să fim şi să facem. Este determinat de raportul dintre realitate şi presupusul nostru potenţial; o fracţie în care pretenţiile sunt numitorul, iar succesul este numărătorul, astfel:
>
> $$\text{Respect faţă de sine} = \frac{\text{Succes}}{\text{Pretenţii}}$$

O asemenea fracţie poate fi mărită fie prin creşterea numărătorului, fie prin diminuarea numitorului.

Am spus în Introducere că oricine vorbeşte despre respectul de sine vorbeşte inevitabil despre sine. Primul lucru pe care ni-l spune James despre sine este că îşi bazează respectul de sine pe modul în care îl văd ceilalți din domeniu. Dacă nimeni nu poate ajunge la experiența lui, respectul său de sine este satisfăcut; dacă cineva îl depășește ca experiență, este devastat. Într-un fel ne spune că respectul său față de sine este la mâna celorlalți. În viața sa profesională, îi place să fie înconjurat de persoane inferioare; are motive să se teamă de talent, în loc să-l încurajeze și să-l accepte. Nu este o formulă pentru respectul de sine, ci mai degrabă o rețetă pentru anxietate. Să facem o legătură între respectul de sine și orice factor exterior pe care nu-l putem controla, de exemplu alegerile sau acțiunile celorlalți, înseamnă să ne chinuim.

Dacă „respectul de sine este egal cu succesul supra pretenții", atunci, așa cum spune James, respectul de sine poate fi mărit fie prin creșterea succesului, fie prin micșorarea pretențiilor acelei persoane. Asta înseamnă că persoana respectivă nu aspiră la nimic, nici în viața personală, nici în cea profesională, și nu are realizări; este egală, din punct de vedere al respectului de sine, cu o persoană care are realizări mari. Nu cred că este o idee la care cineva să poată ajunge dacă s-a uitat cu atenție la lumea reală. Oamenii cu aspirații mici, pe care și le îndeplinesc fără efort, nu au o stare psihologică bună.

Cât de bine trăim conform standardelor și valorilor noastre personale (pe care James le denumește din nefericire „pretenții") are implicații clare asupra respectului de sine. Valoarea abordării lui James este că atrage atenția asupra problemei. Dar problema nu poate fi înțeleasă într-o stare de vid, și exact așa s-ar întâmpla dacă nu ar fi implicată decât formula neutră propusă de James. Literalmente, formula sa este mai puțin o definiție a respectului de sine și mai mult o explicare a modului în care el crede că este determinat nivelul de respect de sine, în cazul tuturor.

Una dintre cele mai bune cărți despre respectul de sine este *The Antecedents of Self-Esteem*, scrisă de Stanley Coopersmith. Cercetarea sa referitoare la contribuția părinților este de neprețuit: Iată ce scrie:

> Prin respect de sine ne referim la evaluarea pe care individul o face referitor la sine: exprimă o atitudine de aprobare sau dezaprobare și indică măsura în care individul crede că poate fi capabil, semnificativ, de succes și vrednic. Pe scurt, respectul de sine este aprecierea personală a valorii exprimată prin atitudinea pe care individul o are față de el însuși.

Comparativ cu James, această formulare reprezintă un mare pas înainte. Vorbește mult mai direct despre ceea ce înseamnă experiența

noastră vizavi de respectul de sine. Și totuși sunt trei întrebări care apar și care rămân fără răspuns.

„Capabil" de ce? Toți suntem capabil în anumite domenii și nu suntem în altele. Capabili referitor la ceea ce întreprindem? Atunci lipsa competenței adecvate ne diminuează respectul de sine? Nu cred că Coppersmith a vrut să sugereze asta, dar implicația rămâne în aer.

„Semnificativ" – ce înseamnă acest lucru? Semnificativ în ce sens? Semnificativ în ochii celorlalți? Care ceilalți? Semnificativ după ce standarde?

„De succes" – înseamnă literalmente succes? Succes financiar? Succes în carieră? Succes social? Succes de care? De notat că el nu spune că respectul de sine conține ideea că succesul (în principiu) este adecvat; spune că respectul de sine conține ideea de *a considera că poți fi de succes* – ceea ce este complet diferit ca și implicații.

„Vrednic" de ce? De fericire? Bani? Dragoste? Orice dorește individul respectiv? Cred că Coopersmith nu a vrut să spună nimic din toate acestea, dar nici nu a specificat.

O altă definiție este oferită de Richard L. Bednar, M. Gawain Wells și Scott R. Peterson în lucrarea *Self-Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice*:

> Ca o paranteză, definim respectul de sine ca un sentiment subiectiv și trainic de aprobare realistă a sinelui. Reflectă modul în care individul își vede și își valorizează sinele la cel mai fundamental nivel al experienței psihologice... Așa că, fundamental, respectul de sine este un sentiment afectiv și puternic al valorii personale bazat pe o percepție exactă referitoare la sine.

„Aprobare" referitoare la ce? La orice este legat de sine, de la apariția fizică la acțiuni și funcționare intelectuală? Nu ni se spune. „Își vede și își valorizează sinele" – referitor la ce probleme și după ce criterii? „Un sentiment afectiv și puternic al valorii personale" – *ce înseamnă asta*? Pe de altă parte, la această formulare îmi place observația că respectul de sine autentic are legătură cu realitatea.

Una dintre cele mai promovate definiții ale respectului de sine este oferită în *Toward a State of Esteem: The Final Report of the California Task Force to Promote Self and Personal and Social Responsibility*.

> Respectul de sine este definit astfel: „Aprecierea propriei mele valori și importanțe, asumarea responsabilității față de mine și acționarea în mod responsabil."

În această definiție găsim aceeași lipsă de specificitate ca și în celelalte definiții – „valoarea și importanța" *legate de ce anume?* Mai există și o altă problemă: inserarea în această definiție a ceea ce considerăm, a ceea ce în mod evident înseamnă sursa de bază a unui respect de sine puternic (adică să fii responsabil pentru tine și să acționezi responsabil). O definiție a stării psihologice înseamnă să ne spună despre ce fel de stare este vorba, nu cum putem ajunge acolo. Cei care au dat această definiție au vrut să înțelegem că, dacă nu acționăm responsabil, nu avem un respect puternic față de sine? Dacă da, probabil că au dreptate, dar este o parte a definiției – sau este o problemă diferită? (Aproape sigur o asemenea definiție este influențată de considerații politice, și nu de cele științifice – pentru a-i reasigura pe oameni că acei campioni în ceea ce privește respectul de sine nu sunt niște egoiști.)

În final, mai există și cei care fac parte din mișcarea dedicată respectului de sine și care spun că „respectul de sine înseamnă că pot fi capabil și iubit".

Încă o dată trebuie să ne întrebăm: „Capabil" de ce? Sunt un schior strălucit, un avocat bun, un bucătar de primă clasă. Cu toate acestea, nu mă simt în stare să evaluez independent valorile morale pe care mama mi le-a insuflat. Cine sunt eu să știu? Într-o asemenea situație, sunt *„capabil"? Mă respect pe mine?*

În ceea ce privește sintagma „pot fi iubit" – da, să te simți iubit este una dintre caracteristicile respectului de sine. La fel este și să simți că ai dreptul să fii fericit și să ai succes. Să te simți iubit este mai important? Evident, de vreme ce celelalte două aspecte nu sunt menționate. *Din ce motive?*

Nu voi mai oferi și alte exemple suplimentare care vor reflecta aceleași dificultăți.

ANEXA B

Exercițiile de completare a propozițiilor pentru construirea respectului de sine

Vreau să prezint cititorilor programul de completare a propozițiilor, ce se desfășoară pe durata a treizeci și unu de săptămâni, pe care l-am creat pentru construirea respectului de sine. În aceste propoziții sunt incluse idei teoretice complexe, ce nu pot fi apreciate fără rezolvarea acestor exerciții.

Am văzut deja rolul puternic pe care activitatea de completare a propozițiilor îl are în înțelegerea propriei persoane și în dezvoltarea personală. Programul oferit aici are ca scop facilitarea înțelegerii celor șase stâlpi ai încrederii în sine și aplicarea lor în viața de zi cu zi. Cititorul va observa acest lucru din absolut toate exercițiile. Problemele presupuse de program sunt explorate în mai multe moduri și din diferite unghiuri pe parcursul terapiei; completările pe care le face pacientul sugerează problemele pe care le are și cărora trebuie să le acordăm atenție; în continuare este prezentată versiunea generică.

Pentru ca acest program să fie complet, a trebuit să revizuiesc câteva puncte. Unele propoziții prezentate au fost reluate aici, alături de altele noi, și organizate într-o anumită structură, a cărei intenție este să conducă individul către progres: înțelegerea din ce în ce mai mare a propriei persoane și consolidarea respectului de sine.

Este ca și cum o jumătate a acestei secțiuni ar fi scrisă cu cerneală invizibilă – care devine vizibilă doar de-a lungul timpului, pe măsură ce persoana respectivă completează propozițiile. Sper că programul va fi studiat ținând cont de aceste aspecte.

Programul

Când demarezi procesul de completare a propozițiilor, poți folosi un notebook, o mașină de scris sau un computer. (O alternativă acceptabilă este să înregistrezi completarea propozițiilor pe un reportofon, de fiecare dată completând în alt fel, iar mai târziu să reflectezi asupra lor.)

SĂPTĂMÂNA 1

Primul lucru pe care îl faci dimineața, înainte să te apuci de sarcinile zilnice, este să scrii următoarele propoziții:

Dacă aș aduce mai multă conștientizare în viața mea astăzi...

Apoi, imediat, fără o pauză de reflecție, scrie cât de multe completări poți în două sau trei minute (niciodată mai puțin de șase sau zece). Nu-ți face griji că acele completări nu sunt adevărate, nu au sens sau nu sunt prea profunde. Scrie orice, dar scrie ceva.

Apoi, treci la următoarea propoziție:

Dacă mi-aș asuma mai mult responsabilitatea pentru alegerile și acțiunile mele astăzi...

Apoi:

Dacă aș acorda mai multă atenție modului în care mă port cu oamenii...

Apoi:

Dacă aș avea cu 5% mai multă energie astăzi...

Când ai terminat, apucă-te de sarcinile tale zilnice.

Fă acest exercițiu în fiecare zi, de luni până vineri, întotdeauna înainte de a te apuca de sarcinile zilnice.

Este firesc să existe mai multe repetiții. Dar, la fel, vor apărea și răspunsuri noi. Timpul petrecut meditând la aceste completări alimentează subconștientul creativ să genereze conexiuni și perspective și să conducă la o dezvoltare. Când intensificăm conștientizarea avem tendința să intensificăm și nevoia de acțiune care să exprime starea noastră psihologică.

Din când în când, în fiecare weekend, recitește ceea ce ai scris în timpul săptămânii, apoi scrie minimum șase completări pentru această propoziție:

Dacă tot ceea ce am scris este adevărat, atunci ar fi util să...

Acest lucru facilitează transformarea cunoștințelor în acțiune. Această practică va fi continuată tot weekendul.

Când faci aceste lucruri, ideal ar fi să-ți eliberezi mintea de orice așteptări referitoare la ceea se întâmplă sau la ceea ce se va întâmpla. Să nu-ți impui nici un fel de lucruri. Fă exercițiul, treci la activitățile zilnice, acordă-ți puțin timp pentru a medita la completările respective și observă orice diferență în modul în care te simți sau ești înclinat să acționezi.

Reține: răspunsurile trebuie să fie completările gramaticale ale propozițiilor – și dacă nu-ți vine nimic în minte, *inventează* un răspuns, dar să nu te oprești gândindu-te că nu poți face acest exercițiu.

O sesiune obișnuită nu va dura mai mult de zece minute. Dacă durează mai mult, înseamnă că te „gândești" (repeți, calculezi) prea mult. Gândește *după* exercițiu, nu în timpul lui.

Niciodată să nu scrii mai puțin de șase răspunsuri.

SĂPTĂMÂNA 2

Dacă aș avea cu 5% mai multă conștiință în relațiile mele personale...

Dacă aș avea cu 5% mai multă conștiință în ceea ce privește nesiguranța mea...

Dacă aș avea cu 5% mai multă conștiință în ceea ce privește cele mai profunde nevoi și dorințe ale mele...

Dacă aș avea cu 5% mai multă conștiință în ceea ce privește emoțiile...

SĂPTĂMÂNA 3

Dacă aș trata ascultarea ca și cum ar fi un act creativ...

Dacă aș observa că oamenii sunt afectați de calitatea felului în care îi ascult...

Dacă aș conștientiza mai mult relațiile mele cu ceilalți...

Dacă m-aș angaja să îi tratez pe ceilalți corect și cu bunăvoință...

SĂPTĂMÂNA 4

Dacă aș avea un respect de sine mai mare în activitățile mele zilnice...

Dacă aș avea un respect de sine mai mare în relațiile mele cu oamenii...

Dacă m-aș accepta cu 5% mai mult astăzi...

Dacă m-aș accepta pe mine chiar și atunci când am făcut greșeli...

Dacă m-aș accepta pe mine chiar și atunci când sunt confuz și copleșit...

SĂPTĂMÂNA 5

Dacă mi-aș accepta mai mult propriul trup...
Dacă aș nega și aș respinge propriul trup...
Dacă aș nega și aș respinge conflictele mele...
Dacă aș accepta mai mult anumite părți ale mele...

SĂPTĂMÂNA 6

Dacă aș vrea să am un respect mai mare față de mine astăzi, aș putea...
Dacă mi-aș accepta mai mult sentimentele...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge propriile mele sentimente...
Dacă mi-aș accepta mai mult gândurile...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge propriile mele gânduri...

SĂPTĂMÂNA 7

Dacă mi-aș accepta mai mult teama...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge teama...
Dacă mi-aș accepta mai mult suferința...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge suferința...

SĂPTĂMÂNA 8

Dacă mi-aș accepta mai mult mânia...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge mânia...
Dacă mi-aș accepta mai mult sexualitatea...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge sexualitatea...

SĂPTĂMÂNA 9

Dacă mi-aș accepta mai mult încântarea...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge încântarea...
Dacă mi-aș accepta mai mult inteligența...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge inteligența...

SĂPTĂMÂNA 10

Dacă mi-aș accepta mai mult bucuria...
Dacă mi-aș nega sau aș respinge bucuria...
Dacă aș conștientiza mai mult toate părțile mele...
Pe măsură ce învăț să accept tot ceea ce sunt...

SĂPTĂMÂNA 11

Pentru mine, responsabilitatea personală înseamnă...
Dacă aș fi cu 5% mai responsabil pentru viața și bunăstarea mea...

Dacă aș evita responsabilitatea pentru viața și bunăstarea mea...
Dacă aș fi cu 5% mai responsabil în ceea ce privește atingerea scopurilor...
Dacă aș evita responsabilitatea pentru atingerea scopurilor...

SĂPTĂMÂNA 12

Dacă aș fi cu 5% mai responsabil în ceea ce privește succesul relațiilor mele...
Câteodată rămân pasiv atunci când...
Câteodată mă simt neajutorat atunci când...
Devin conștient că...

SĂPTĂMÂNA 13

Dacă aș fi cu 5% mai responsabil în ceea ce privește standardul meu de viață...
Dacă aș fi cu 5% mai responsabil în ceea ce privește alegerea prietenilor...
Dacă aș fi cu 5% mai responsabil în ceea ce privește fericirea mea personală...
Dacă aș fi cu 5% mai responsabil în ceea ce privește nivelul de respect față de sine...

SĂPTĂMÂNA 14

Pentru mine, încrederea în sine înseamnă...
Dacă aș avea cu 5% mai multă încredere în mine astăzi...
Dacă aș trata gândurile și sentimentele mele cu respect astăzi...
Dacă aș trata dorințele mele cu respect astăzi...

SĂPTĂMÂNA 15

Dacă (atunci când eram mic) cineva mi-ar fi spus că dorințele mele contează cu adevărat...
Dacă (atunci când eram mic) aș fi fost învățat să-mi onorez propria viață...
Dacă tratez viața mea ca fiind neimportantă...
Dacă aș fi dispus să spun „da" când vreau să spun „da" și „nu" când vreau să spun „nu"...
Dacă aș fi dispus să-i las pe ceilalți să asculte muzica din interiorul meu...
Dacă aș exprima cu 5% mai bine ceea ce sunt...

SĂPTĂMÂNA 16

Pentru mine o viaţă plină de scopuri înseamnă...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în viaţă...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri la locul de muncă...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în relaţiile mele...
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în căsnicia mea... (dacă este cazul)

SĂPTĂMÂNA 17

Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în relaţia cu copiii mei... (dacă este cazul)
Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în ceea ce priveşte cele mai arzătoare dorinţe...
Dacă aş fi mai responsabil în ceea ce priveşte îndeplinirea dorinţelor mele...
Dacă pentru mine fericirea ar fi un scop conştient...

SĂPTĂMÂNA 18

Pentru mine integritatea înseamnă...
Dacă mă uit înapoi la situaţiile în care integritatea mi s-a părut dificilă...
Dacă aş avea cu 5% mai multă integritate în viaţă...
Dacă aş avea cu 5% mai multă integritate la locul de muncă...

SĂPTĂMÂNA 19

Dacă aş avea cu 5% mai multă integritate în relaţiile mele...
Dacă aş rămâne loial valorilor despre care eu cred că sunt corecte...
Dacă aş refuza să trăiesc conform unor valori în care nu cred...
Dacă aş considera că respectul faţă de mine are prioritate...

SĂPTĂMÂNA 20

Dacă copilul din mine ar putea să vorbească, ar spune că...
Dacă adolescentul de demult mai există încă în mine...
Dacă eul meu de adolescent ar putea să vorbească, ar spune...
La gândul că aş încerca să ajut eul meu de copil...
La gândul că aş încerca să ajut eul meu de adolescent...
Dacă m-aş putea împrieteni cu eurile mele mai tinere...

Notă: pentru mai multe detalii privind modul de integrare a eurilor mai tinere, vezi lucrarea *How to Raise Your Self-Esteem*.

SĂPTĂMÂNA 21

Dacă eul meu de copil s-ar simţi acceptat de mine...
Dacă eul meu de adolescent ar simţi că sunt de partea sa...
Dacă eurile mele mai tinere ar simţi că am compasiunea faţă de lupta lor...
Dacă aş putea să ţin eul de copil în braţe...
Dacă aş putea să ţin eul de adolescent în braţe...
Dacă aş avea curajul şi compasiunea să îmbrăţişez şi să iubesc eurile mele mai tinere...

SĂPTĂMÂNA 22

Câteodată, eul meu de copil se simte respins de mine atunci când eu...
Câteodată, eul meu de adolescent se simte respins de mine atunci când eu...
Unul dintre lucrurile de care eul meu de copil are nevoie de la mine şi rareori îl obţine este...
Unul dintre lucrurile de care eul meu de adolescent are nevoie de la mine şi rareori îl obţine este...
Una dintre modalităţile în care eul meu de copil este respins...
Una dintre modalităţile în care eul meu de adolescent este respins...

SĂPTĂMÂNA 23

La gândul că aş oferi eului meu de copil ceea ce are nevoie...
La gândul că aş oferi eului meu de adolescent ceea ce are nevoie...
Dacă eul meu de copil şi cu mine ne-am îndrăgosti unul de altul...
Dacă eul meu de adolescent şi cu mine ne-am îndrăgosti unul de altul...

SĂPTĂMÂNA 24

Dacă accept că eul meu de copil are nevoie de timp să înveţe să aibă încredere în mine...
Dacă accept că eul meu de adolescent are nevoie de timp să înveţe să aibă încredere în mine...
Pe măsură ce înţeleg că eul meu de copil şi cel de adolescent fac parte din mine...
Devin conştient că...

SĂPTĂMÂNA 25

Uneori mi-e frică de...
Uneori sunt rănit de...

Câteodată mă înfurii pentru că...
O modalitate eficientă de a tempera teama este...
O modalitate eficientă de a tempera suferința este...
O modalitate eficientă de a tempera mânia este...

SĂPTĂMÂNA 26

Uneori, când sunt încântat, eu...
Uneori, când sunt excitat, eu...
Uneori, când am sentimente puternice, eu...
Dacă m-aș împrieteni cu încântarea mea...
Dacă m-aș împrieteni cu sexualitatea mea...
Pe măsură ce mă simt mai confortabil cu emoțiile mele...

SĂPTĂMÂNA 27

Dacă mă gândesc să mă împrietenesc mai bine cu eul meu de copil...
Dacă mă gândesc să mă împrietenesc mai bine cu eul meu de adolescent...
Pe măsură ce eurile mele mai tinere se simt mai confortabil cu mine...
Pe măsură ce creez un spațiu mai confortabil pentru eul meu de copil...
Pe măsură ce creez un spațiu mai confortabil pentru eul meu de adolescent...

SĂPTĂMÂNA 28

Mama m-a făcut să am o asemenea părere despre mine încât...
Tata m-a făcut să am o asemenea părere despre mine încât...
Mama vorbește prin vocea mea atunci când îmi spun că...
Tata vorbește prin vocea mea atunci când îmi spun că...

SĂPTĂMÂNA 29

Dacă aș conștientiza cu 5% mai mult relația cu mama mea...
Dacă aș conștientiza cu 5% mai mult relația cu tatăl meu...
Dacă i-aș privi pe mama și pe tata realist...
Dacă reflectez la nivelul de conștientizare pe care îl aduc în relația mea cu mama...
Dacă reflectez la nivelul de conștientizare pe care îl aduc în relația mea cu tata...

SĂPTĂMÂNA 30

La gândul că m-aș elibera de mama din punct de vedere psihologic...
La gândul că m-aș elibera de tata din punct de vedere psihologic...

La gândul că îmi aparțin mie pe deplin...
Dacă viața mea îmi aparține într-adevăr mie...
Dacă eu chiar sunt capabil să supraviețuiesc independent...

SĂPTĂMÂNA 31

Dacă aduc cu 5% mai multă conștientizare în viața mea...
Dacă m-aș accepta pe mine cu 5% mai mult...
Dacă aș fi cu 5% mai responsabil față de viața mea...
Dacă aș avea cu 5% mai multă încredere în mine...
Dacă aș avea cu 5% mai multe scopuri în viață...
Dacă aș respira adânc și mi-aș permite să experimentez cum se simte respectul de sine...

Să ne imaginăm că ai trecut o dată prin acest program de 31 de săptămâni. În cazul în care consideri că a fost util, mai fă-l o dată. Va fi pentru tine o nouă experiență. Unii dintre pacienții mei au trecut prin acest program de trei sau patru ori, având întotdeauna rezultate noi și un respect de sine mai mare.

ANEXA C

Recomandări pentru un studiu aprofundat

Punctul central al muncii mele a fost studiul respectului de sine, rolul său în viaţa omului şi, în mod deosebit, impactul său asupra muncii şi dragostei. Dacă ai găsit că lucrarea pe care tocmai ai citit-o ţi-a oferit informaţii de valoare, atunci îţi recomand următoarele lucrări pentru un studiu aprofundat.

The Psychology of Self-Esteem. Aceasta a fost prima mea cercetare teoretică importantă şi prima revizuire a întregului domeniu. Spre deosebire de cărţile mele, aceasta pune accentul pe fundamentele filozofice ale muncii mele. Aceasta abordează întrebări precum: „Care este semnificaţia – şi justificarea – ideii de liber arbitru? Care este legătura dintre raţiune şi emoţie? Ce raport există între raţionament şi încrederea în sine? Ce valori morale sprijină încrederea în sine şi care o slăbesc? De ce este încrederea în sine cheia către realizarea motivaţiei?

Breaking Free. Această carte este o explorare a originilor din copilărie ale conceptelor proprii negative, ilustrate dramatic prin intermediul unor serii de viniete preluate din experienţa mea medicală. Prin intermediul acestor poveşti vedem în ce mod adulţii pot afecta negativ dezvoltarea încrederii în sine a copilului. Indirect, deci, cartea este extrem de importantă pentru arta creşterii copilului.

The Disowned Self. Această carte examinează dureroasa şi răspândita problemă a alienării de sine, în care individul nu mai are legătură cu lumea sa interioară şi indică modalităţile de vindecare. Această carte s-a dovedit utilă în special pentru copiii mai mari din familiile cu probleme. Analizează şi relaţia dintre raţiune şi emoţii, care depăşeşte modul în care tratasem anterior acest subiect, ca profunzime. Demonstrând motivele şi modul în care acceptarea propriei persoane este esenţială pentru respectul de sine, arată cum pot fi integrate armonios gândurile şi sentimentele.

The Psychology of Romantic Love. În această carte explorez natura și înțelesul relațiilor de dragoste, diferențele între diverse tipuri de dragoste, dezvoltarea istorică și, în special, provocările lumii moderne. Ce este dragostea? De ce apare dragostea? De ce uneori înflorește? De ce câteodată moare?

What Love Ask for Us. Publicată inițial cu titlul *The Romantic Love Question-and-Answer Book*, această ediție revizuită și extinsă, scrisă de soția și colega mea, Devers Branden, abordează problemele pe care le au cei care se luptă cu provocările practice ale funcționării unei relații sentimentale. Acoperă o mare varietate de subiecte, de la importanța autonomiei într-o relație, la arta comunicării eficiente, la abilitățile necesare pentru rezolvarea conflictelor, la tratarea geloziei și infidelității, la supraviețuirea după destrămarea unei relații

Honorig the Self. Revenind la natura respectului de sine și la rolul său în existența noastră, această lucrare este mai puțin filosofică decât *The Psychology of Self-Esteem* și mult mai elaborată din punct de vedere al concentrării. Analizează modul în care apare sinele, modul în care evoluează și trece progresiv spre sferele mai înalte. Arată ce pot face adulții ca să-și mărească propriul nivel al respectului de sine. Examinează psihologia vinei. Abordează relația dintre respectul de sine și munca productivă. Contrazice ideea conform căreia sacrificiul de sine este esența virtuții.

If You Could Hear What I Cannot Say. Este o culegere de exerciții. Ne învață aspectele fundamentale ale tehnicii de completare a propozițiilor și modul în care poate fi folosită această tehnică de către o persoană ce dorește să se exploreze, să se înțeleagă, să se vindece și să se dezvolte singură.

The Art of Self-Discovery. Această carte continuă precedentul volum referitor la completarea propozițiilor și la autodescoperire. Publicat inițial cu titlul *To See What I See and Know What I Know*, această ediție revizuită și completată oferă psihoterapeuților instrumente ce pot fi utilizate în activitatea clinică.

How to Raise Your Self-Esteem. Scopul este oferirea unor strategii specifice pentru construirea respectului de sine. Abordarea este mult mai concretă decât în lucrările anterioare și mult mai orientată către acțiune. Se adresează deopotrivă oamenilor care vor să se dezvolte, dar și părinților, profesorilor și psihoterapeuților care sunt invitați să experimenteze aceste tehnici.

Judgement Day: My Years with Ayn Rand. Aceste memorii povestesc dezvoltarea mea personală și intelectuală, inclusiv căderea, ascensiunea și iar căderea propriului meu respect față de mine, de-a lungul a trei relații cu femei diferite, punctul central fiind relația cu filosoafa și romanciera Ayn Rand. Descrie contextele extraordinare în care am ajuns la unele dintre cele mai importante idei ce au legătură cu psihologia, inclusiv momentul în care am înțeles prima dată, la 24 de ani, importanța supremă a respectului de sine pentru buna funcționare a ființei umane.

The Power of Self-Esteem. O trecere în revistă a ideilor principale din acest domeniu, concepută sub forma unei introduceri.

Prin intermediul Branden Institute for Self-Esteem din Los Angeles, oferim terapie și consiliere familiilor; desfășurăm grupuri dedicate problemei respectului de sine; susținem sesiuni de lectură, seminarii și workshopuri; oferim consultanță; creăm programe destinate companiilor privind relația dintre respectul de sine și performanțele înalte; oferim consiliere prin telefon corporațiilor și persoanelor individuale.

Pentru mai multe informații, puteți scrie pe adresa:

The Branden Institute for Self-Esteem
P.O. Box 2609
Beverly Hills, California 90213

Referinţe

Capitolul 1

Respectul de sine: sistemul imunitar al conştiinţei

[1] L.E. Sandelands, J. Brockner şi M.A. Glynn (1988) „If you at first don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, ego-involvement and self-esteem on task-performance", *Journal of Applied Psychologies*, 73, 208-216.

[2] E. Paul Torrance, *The Creative Child and Adult Quarterly*, VII, 1983.

[3] Abraham Maslow, *Toward a Psychology of Being*, New York: Von Nostrand Reinhold, 1968.

[4] *Fortune*, 17 decembrie 1990.

[5] T. George Harris, *The Era of Conscious Choice*, Encyclopedia Britannica Book of the Year, 1973.

Capitolul 5

Concentrarea pe acţiune

[1] Vezi, de exemplu, *The Invulnerable Child*, o colecţie de studii editate de E. James Anthony şi Bertram J. Cohler, New York, The Guilford Press, 1987.

Capitolul 13

Educarea respectului de sine în cazul unui copil

[1] Pentru discuţii detaliate privind acest principiu, vezi cărţile lui Haim Ginott, *Between Parent and Child; Between Parent and Teenager* şi *Teacher and Child*. Toate sunt publicate de compania Avon.

Capitolul 14

Respectul de sine în şcoli

[1] Comunicare personală cu Robert Reasoner.

[2] George Land şi Beth Jarman, *Breakpoint and Beyond*, New York, Harper Business, 1992.

[3] Jane Bluestein, *21st Century Discipline*, Jefferson City, Mo., Scholastic Inc., 1988.

[4] Robert Reasoner, *Building Self-Esteem: A Comprehensive Program for Schools*, rev. ed. Palo Alto, Consulting Psychologists Press, 1992.

[5] Ibid.

[6] Ibid.

[7] Comunicare personală cu Kenneth Miller.

[8] Jane Bluestein, *21st Century Discipline*, Jefferson City, Mo., Scholastic Inc., 1988.

[9] Howard Gardner, *The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach*, New York, Basic Books, 1992.

[10] Howard Gardner, „What Parents Can Do to Help Their Kids Learn Better", *Bottom Line*, iunie 1992.

[11] Pentru mai multe informaţii privind programul lui Constance Dembrowsky, *Personal and Social Responsibility*, contactaţi Institute for Effective Skill Development, P.O. Box 880, La Luz, NM 88337.

Capitolul 15
Respectul de sine şi locul de muncă

[1] Citat în *The Economist*, 1 decembrie 1990.

[2] Vezi lucrarea mea, *Honoring the Self*, New York, Bantam Books, 1984.

[3] Michael Dertouzos, Richard K. Lester, Robert M. Solow şi MIT Commission on Industrial Productivity, *Made in America*, Cambridge, MIT Press, 1989.

[4] Charles Garfield, *Second to None*, Homewood, Ill., Business One Irwin, 1992.

[5] Warren Bennis, *On Becoming a Leader*, New York, Addison-Wesley, 1989.

Capitolul 17
Respectul de sine şi cultura

[1] Mary Kawena Puku'i, *Olelo No'eau*, Honolulu: Bishop Museum Press, 1985.

[2] Margaret Mead, *Coming of Age in Samoa*, New York, New American Library, 1949.

[3] G. Rattray Taylor, *Sex in History*, New York, Harper Torchbooks, 1973.

[4] Jonathan Rauch, „A Search for the Soul of Japan", *Los Angeles Times Magazine*, 8 martie 1992.

[5] Harold Bloom, *The American Religion*, New York, Simon & Schuster, 1992.

[6] Christopher Lasch, „In Defense of Shame", *The New Republic*, 10 august 1992.

Mulţumiri

Aş dori să-mi exprim aprecierea pentru editorul meu, Toni Burbank, pentru energia şi entuziasmul pe care le-a avut în acest proiect şi pentru numeroasele sugestii utile.

Îi mulţumesc şi agentului meu literar, Nat Sobel, pentru sprijinul şi dedicarea sa.

În timp ce lucram la această carte, am arătat unele secţiuni câtorva colegi care au fost excepţional de generoşi pentru faptul că mi-au oferit feedback, sugestii şi provocări. Le mulţumesc în mod special următoarelor persoane: dr. Cherie Adrian, dr. Warren Bennis, dr. Warren Farrell, Joe Feinstein, Don Gevirtz, Leonard Hirshfield, Pete Lakey, Ken Miller, dr. Jim O'Toole, Robert Reasoner.

Şi nu în ultimul rând, îmi exprim dragostea şi recunoştinţa pentru soţia mea, Devers, pentru încântarea pe care a resimţit-o vizavi de această lucrare, discuţiile stimulante pe care le-am avut şi ideile provocatoare pe care mi le-a oferit.

Despre autor

Pe lângă faptul că este un teoretician al psihologiei, Nathaniel Branden, doctor în filosofie, este şi psihoterapeut la Branden Institute for Self-Esteem, cu sediul în Los Angeles. Este autorul a 14 cărţi, cea mai recentă fiind *Judgement Day: My Years with Ayn Rand*. De asemenea, susţine workshopuri peste tot în lume.

CEA MAI COMPLETĂ LUCRARE DESPRE RESPECTUL DE SINE. CU ADEVĂRAT O LUCRARE CLASICĂ.

– T. George Harris, fost editor al revistelor *American Health*, *Psychology Today* şi *Harvard Business Review*

În cartea *Cei şase stâlpi ai încrederii în sine*, Nathaniel Branden ne împărtăşeşte rezultatele unei cariere încununate de succes, obţinute în urma unei vieţi dedicate activităţii de cercetare. Pătrunzătoare şi provocatoare, lucrarea de faţă îşi propune să demonstreze importanţa respectului de sine în menţinerea sănătăţii psihice, în realizările personale şi în stabilirea unor relaţii pozitive cu ceilalţi.

Şi totuşi, cum reuşim să avem parte de o încredere în sine autentică? Dr. Branden prezintă cei şase stâlpi ai încrederii în sine: şase practici pe care să le aplicăm în viaţa de zi cu zi. Pentru prima dată avem la îndemână o serie de exerciţii simple, dar eficiente, care accentuează conştiinţa de sine şi eficienţa fiecăruia dintre noi. Explorând importanţa respectului în noi înşine la locul de muncă, în relaţia dintre părinţi şi copii, în educaţie, psihoterapie şi societate, dr. Branden oferă sfaturi utile celor responsabili de dezvoltarea respectului de sine în alţii şi ne explică de ce este imperativă cultivarea respectului de sine în secolul XXI.

Atotcuprinzătoare ca scop şi viziune, plină de incursiuni geniale în natura umană, *Cei şase stâlpi ai încrederii în sine* este lucrarea de ultimă generaţie în domeniul psihologiei respectului de sine.

„Cei şase «stâlpi» ai doctorului Branden ne oferă fundaţia pentru o viaţă pe care ne putem construi familia, educaţia şi afacerile."

– Denis Waitley, doctor în filosofie,
autorul lucrării *The Psychology of Winning*

„Nathaniel Branden va fi considerat fără îndoială unul dintre cei mai mari psihologi ai secolului."

– Colin Wilson, autorul lucrării *The Outsider*

ISBN 978-973-88521-6-7